



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

OLEH

SITI ROIHANA

NIM. 11413202852

UIN SUSKA RIAU

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PEKANBARU

1441 H/2019 M



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING
KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI I RIMBA MELINTANG**

Skripsi

diajukan untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan

(S.Pd.)



UIN SUSKA RIAU

Oleh

SITI ROIHANA

NIM. 11413202852

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PEKANBARU

1441 H/2019 M



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSETUJUAN

Skripsi .dengan judul *Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa SMA N 1 Rimba Melintang*, yang ditulis oleh Siti Roihana NIM. 11413202852 dapat diterima dan disetujui untuk disajikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 29 Rabiul Awal 1441 H
26 November 2019 M

Ketua Jurusan
Manajemen Pendidikan Islam

Pembimbing


Dr. Asmuri, S.Ag, M.Ag.


Dr. H. Muslim Afandi, M.Pd.

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul, *Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di SMAN 1 Rimba Melintang*, yang ditulis oleh Siti Roihana NIM. 11413202852 telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 05 Jumadil Awal 1441 H/31 Desember 2019. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling.

Pekanbaru, 05 Jumadil Awal 1441 H
31 Desember 2019 M

Mengesahkan
Sidang Munaqasyah

Penguji I

Dr. Amirah Diniaty, M. Pd. Kons.

Penguji II

Drs. Zulkarnain, M.Ed.

Penguji III

Dr. Riswani, M. Ed.

Penguji IV

Drs. Syafaruddin M. Pd.

Dekan
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19740704 199803 1 001

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGHARGAAN



Alhamdulillahirobbil ‘alamin, sedalam syukur dan setinggi puji penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, dan hidayahnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, shalawat beriring salam semoga senantiasa Allah limpahkan kepada Baginda Muhammad SAW yang telah berkorban untuk kemaslahatan ummatnya, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Dengan izin dan kasih sayang Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan siswa di SMAN 1 Rimba Melintang, merupakan karya ilmiah yang disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Islam pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari hanyalah seorang pemula dan masih dalam tahap belajar sehinggah penulisan ini melalui proses panjang dan sempat terjadi beberapa kesalahan. Alhamdulillah skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan. Selanjutnya, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam kelancaran penulisan skripsi ini yang berupa dorongan moril maupun materil. Teristimewa untuk kedua orang tua penulis yang tercinta ayahanda H. Syamsul khamar dan Ibunda tercinta Dahniar yang telah sepuh hati berkorban untuk buah hatinya, untuk mendapatkan pendidikan mulai sejak dini sampai sekarang dan yang selalu memberikan semangat serta support kepada penulis. Dan selalu mendoakan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam menyelesaikan karya tulis ini, penulis mendapat banyak bantuan, dorongan, bimbingan dan petunjuk serta dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. KH. Akhmad Mujahidin, S.Ag., M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. Drs. H.Suryan A.Jamrah, MA selaku Wakil Rektor I. Drs.H. Promadi, MA., Ph.D., selaku Wakil Rektor III, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

2. Dr. H.Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Wakil Dekan I Dr. Drs.Alimuddin, M.Ag., Wakil Dekan II Dr. Dra. Rohani, M.Pd., dan Wakil Dekan III Dr. Drs.Nursalim, M.Pd., beserta Staf Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

3. Dr. Asmuri, S.Ag., M.Ag., selaku Ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam, Dr. Nasrul Hs, S.Pd.i, MA, selaku Sekretaris Jurusan Manajemen Pendidikan Islam, Bapak dan Ibu Staf Jurusan Manajemen Pendidikan Islam yang telah memberi motivasi dan kemudahan berurusan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. H. Muslim Afandi, M.Pd selaku Pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bantuan, arahan dan motivasi yang bermanfaat bagi penulis dari awal hingga selesainya penulisan skripsi ini.

Nunu Mahnum M.Pd selaku penasehat Akademik (PA) penulis yang telah membimbing penulis selama belajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

5. BapakIbu dosen dan seluruh pegawai akademik yang telah mendidik dan membantu penulis dalam menyelesaikan studi pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Rinaldi S.Pd selaku kepala sekolah, Mahmuda, S.Pd selaku guru bimbingan konseling, dan karyawan serta seluruh siswa SMAN 1 Rimba Melintang yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dan membantu penulis selama melaksanakan penelitian.

Untuk alangku Sukri Syamda S. Ag. M. Pd dan istri Nurlaili Maidas S.Pd, dan abangku, Salman syamda dan istri Jumiati S.Pd kakak Nursalima beserta suami Hengki, dan kakak Asmawati Syamda S.Pd beserta suami Suhendridan abangku Suhami syamda S.Pd. beserta istri Ratih, serta onghaku Masruri Syamda S.Pd.dan kakak Melati Syamda S.Pd, dan kakak Bunyanun Syamda S.Pd, serta adiku yang paling bungsu Nikmattul Alfiyah Syamda, atas *Support* dalam pembuatan skripsi ini.

Buat sahabat-sahabat terbaik ku, Nurfitriani, Maya Sumina, Rita Gustina, Dina, Salmah, Aminah,Azura, Tari kakak Syamsi, Hafira, hafizur, ongh Fikri serta samriono terima kasih telah menjadi penyemangat penulis ketika galau dan selalu memberi dorongan terbaik untuk penulis.

10. Terimakasih buat kakak dan adik-adik kos blok N 11 dan 15 yang selalu memberi semangat disaat galau, yaitu Mbak Efni Kurnia, Miftah Hurahhmah, Nikmatul Alfiyah, Masroh,Bunga Restu, wahyuni, umi, Dahila,Reni, Sinta, Sukri dan Helen Fazura serta nama-nama yang tak bsa disebutkan satu persatu.

11. Terimakasih untuk BK C 2014 yang selalu menghadirkan canda tawa terutama untuk Anisa Ihsani, Dedek Musliana, Mila Indra Wati, Sumarni, Diah Nurul Hidayati, Putri ranisyah, Khairil Anan, Ilham Muharram, Wido, dan lain-lain yang tak bisa disebutkan namanya satu persatu, pokoknya kalian semua terbaik.

Kepada teman-teman seperjuangan mahasiswa Bimbingan Konseling'14 kenangan bersama kalian tidak akan terlupakan, semoga kita dapat bersua kembali.

Kepada teman- teman PPL penulis yaitu, Rizfalah, M. Aarif, putri sep dan lain-lain, yang telah membantu memberikan dukungan dan *support* dalam pembuatan skripsi ini



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Kepada teman-teman KUKERTA UIN Desa Sialang Hulu Kecamatan Batu Hampar terima kasih telah membantu memberikan dukungan dan support kepada penulis

2. Kakak-kakak senior MPI yang selalu memberikan arahan dan motivasi serta Junior-junior terhebat MPI yang selalu menyemangati penulis.

Akhirnya semoga segala kebaikan dan pengorbanan yang telah diberikan dilipat gandakan oleh Allah SWT, Amin. Semoga skripsi ini bermanfaat, terutama bagi penulis sendiri.

Pekanbaru, 26 November 2019
Penulis

Siti Roihana
NIM.11413202852

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

*Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?
(Qs: Ar-rahman 13)*

*Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat
(Qs: Al-Mujadillah 11)*

Alhamdulillah, puji dan sedalam syukur senantiasa tercurahkan kepada cinta sejati seluruh makhluk, Allah SWT., yang telah memberikan kesempatan untuk penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat berangkaikan salam, kerinduan yang mendalam kepada sang revolusioner peradaban, Rasulullah SAW.

Kupersembahkan karya tulis ini terkhusus untukmu:

Ayahanda tercinta Syamsul kamar dan Ibunda Tercinta Dahniar(alm)dan alangku sayang Sukri Syamda M.Pd, onghaku tersayang Salmankan Syamda, kakak kutersayang NursaliamSyamda, kakak kutersayang Asma Wati Syamda S.Pd, onghaku tersayang Suhaimi Syamda S.Pd, onghaku tersayang Masruri S.Pd, kakak kutersayang Fitri Melati Syamda S.Pd, kakak kutersayang, Bunyanun Syamda, S.Pd, adikku tersayang Nikmattul alfiah Syamda Terimakasih untuk cinta, kasih sayang, doa, semangat, motivasi, bimbingan, kekuatan, kesabaran dan pengorbananmu selama ini.

Terimakasih Ayah..... Terimakasih Ibu.....

Terimakasih untuk semua yang telah engkau berikan sehingga putrimu dapat menyelesaikan skripsi ini.

**With Love
Siti Roihana**

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Siti Roihana, (2019) : Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa. Pendekatan penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan jenis *pre eksperimental design* dengan menggunakan metode *The one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa, sedangkan objek penelitian ini adalah efektifitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa. Populasi penelitian ini siswa kelas X di SMA N 1 Rimba Melintang yang diambil dari 1 kelas sebanyak 33 siswa. Jenis sampel yang menggunakan teknik *porposive sampling* dengan jumlah sampel 10 orang siswa yang memiliki kejenuhan tinggi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, angket, dan dokumentasi. Data awal dan data akhir dianalisis dengan menggunakan T-tes. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perhitungan rata-rata skor kejenuhan sebelum *mean pre-test* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi adalah 84,9, dan setelah *mean post-test* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi adalah 47,4. Dari hasil uji T-test menggunakan program SPSS versi 17, bahwa t adalah 14.057, *mean*-37.500% *Confidence Interval of the Difference*, Lower = -31.465 dan Upper = -43.535, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 9$ dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14.057 > 2.28$), dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi kejenuhan.

Kata kunci: Efektifitas, Teknik Relaksasi, Konseling Kelompok, Kejenuhan

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Siti Roihana, (2019): The Effectiveness of Relaxation Technique on Group Counseling in Decreasing Students' Saturation at State Senior High School 1 Rimba Melintang

This research aimed at knowing the effectiveness of Relaxation technique on group counseling in decreasing students' saturation. Quantitative approach was used in this research. It was Pre-Experimental research with the One Group Pretest-Posttest design. The subjects of this research were the students. The object of this research was the effectiveness of Relaxation technique on group counseling in decreasing students' saturation. The tenth-grade students of State Senior High School 1 Rimba Melintang were the population of this research. They were from a class, and they were 33 students. Purposive Sampling technique was used in this research. 10 students having high saturation were the samples of this research. The techniques of collecting the data were observation, questionnaire and documentation. The preliminary and final data were analyzed by using t test. The research findings showed that the calculation of mean pretest score of saturation before joining Relaxation technique on group counseling was 84.9. After joining Relaxation technique on group counseling, posttest mean score was 47.4. Based on t-test that SPSS 17 was used, t was 14.057, mean was -37.500%, Confidence interval of the difference *lower* was 31.465 and *upper* was -43.535. Then, t_{observed} was compared with t_{table} with df that was 9, t_{observed} was higher than t_{table} at 5% significant level ($14.057 > 2.28$). H_0 was rejected and H_a was accepted. Therefore, it could be concluded that Relaxation technique on group counseling was effective in decreasing students' saturation.

Keywords: *Effectiveness, Relaxation Technique, Group Counseling, Saturation*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ملخص

ستي ريحنا (٢٠١٩) : فعالية أسلوب الاستراحة في الاستشارة الجماعية لتقليل ملل التعلم لدى التلاميذ في المدرسة الثانوية الحكومية ١ ريمبا ملنتانج.

إن هدف هذا البحث لمعرفة فعالية أسلوب الاستراحة في الاستشارة الجماعية لتقليل ملل التعلم لدى التلاميذ. ومدخله باستخدام الكمي بنوع تصميم التجريب القبلي وبطريقة المجموعة الواحدة بالاختبار القبلي والبعدي. وأفراد هذا البحث تلاميذ، وأما موضوعه فعالية أسلوب الاستراحة في الاستشارة الجماعية لتقليل ملل التعلم لدى التلاميذ. ومجتمعه تلاميذ الفصل العاشر في المدرسة الثانوية الحكومية ١ ريمبا ملنتانج الذين يؤخذون من الفصل الواحد بعدد ٣٣ تلميذا. عينة البحث التي تستخدم أسلوب اختيار العينة الهادفة بمدى ١٠ تلاميذ لها ملل التعلم العالي. وطريقة البيانات باستخدام الملاحظة والاستبيان والوثائق. البيانات الأولى والأخيرة تحلل باستخدام T-اختبار. نتيجة هذا البحث يشير إلى أن إحصاء معدل النتيجة لملل التعلم قبل أن يتبع معدل الاختبار القبلي خدمة الاستشارة الجماعية بأسلوب الاستراحة هي ٨٤,٩. وبعد أن يتبع معدل الاختبار البعدي خدمة الاستشارة الجماعية بأسلوب الاستراحة هي ٤٧,٤-. ومن نتيجة T-اختبار باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ١٧، يعرف أن $T = 4.005$ والمعدل 37.500% فترة الثقة المختلفة، السفلي $= -31.465$ والعلوي $= -43.535$ -t حساب يقابل ب t جدول $df = 9$ بشرط t حساب $t > 14.005$ (٢.٢٨) بمستوى 0.05 فالفرضية المبدئية مردودة والفرضية البديلة مقبولة، فمن ذلك استنتج أن أسلوب الاستراحة في الاستشارة الجماعية فعال لتقليل ملل التعلم.

الكلمات الأساسية: فعالية، أسلوب الاستراحة، الاستشارة الجماعية، ملل التعلم



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
PENGHARGAAN	iii
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	6
C. Permasalahan.....	7
1. Identifikasi Masalah	7
2. Batasan Masalah.....	8
3. Rumusan Masalah	8
4. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kerangka Teoritis.....	10
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Konsep Operasional	29
D. Asumsi dan Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Subjek dan Objek	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data.....	44



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV PENYAJIAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	47
B. Penyajian Data.....	59
C. Analisis Data	78

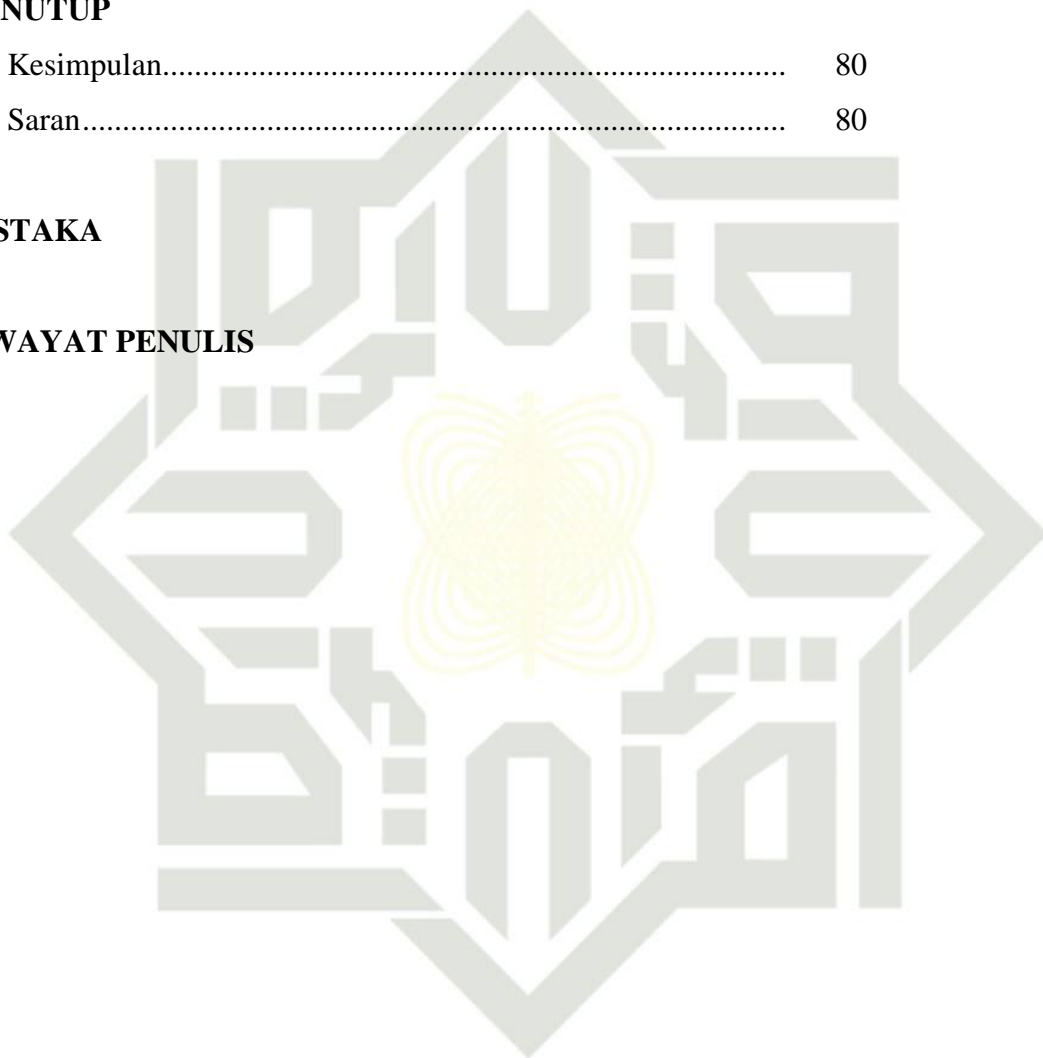
BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT PENULIS



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel III.1.	Gambar Rancangan Penelitian	35
Tabel III.2	Pemberian Skor Pada Pilihan Jawaban Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa.....	39
Tabel III.3	Hasil Analisis Validitas Angket Kejenuhan	40
Tabel III. 4	Hasil Uji Reliabilitas Reliability Statistics	42
Tabel III.5	Hasil uji Normalitas Angket Pengurangan Kejenuhan.....	43
Tabel. III.6	Norma Kategori Pengurangan Kejenuhan.....	45
Tabel IV. 1	Daftar Guru SMAN 1 Rimba Melintang	51
Tabel IV.2	Sarana dan Prasarana SMAN 1 Rimba Melintang	59
Tabel IV.3	Jawaban Angket Siswa Sebelum (<i>Pre-Test</i>) diberikan Treatment Teknik Relaksasi Berdasarkan Indikator Kejenuhan Siswa	60
Tabel IV.4	Jawaban Angket Kejenuhan Siswa Sebelum <i>Pre Test</i> diberikan Treatment Teknik Relaksasi Dalam Layanan Konseling Kelompok	61
Tabel IV.5	Skor Angket Kejenuhan Sebelum <i>Pre-Test</i> diberikan Treatment Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok	62
Tabel IV.6	Rincian Pelaksanaan Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok	63
Tabel IV.7	Hasil Observasi Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan	72
Tabel IV.8	Jawaban Angket Sesudah (<i>Post-Test</i>) diberikan Treatment Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok berdasarkan Indikator Kejenuhan siswa	72



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel IV.9	Jawaban Angket Kejenuhan Siswa Sesudah <i>Post Tes</i> diberikan Treatment Teknik Relaksasi Dalam Layanan Konseling Kelompok untuk mengurangi kejenuhan	74
Tabel IV.10	Skor Angket Kejenuhan Sesudah <i>Post-Test</i> diberikan Treatment Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok	74
Tabel IV.11	Hasil <i>Pre-Test Post-Test</i> Efektifitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa	75
Tabel IV. 12	Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan	76
Tabel IV.13	Gambaran Perbedaan <i>Pre-Test dan Post-Test</i> siswa tentang pengurangan kejenuhan siswa	77
Tabel IV.14	Hubungan <i>Pre-Test dan Post-Test</i> Efektifitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa.....	77
Tabel IV.15	Hubungan <i>Pre-Test dan Post-Test</i> Efektifitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa.....	79



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen Angket Penelitian
- Lampiran 2 ACCAngket Uji Coba Instrumen
- Lampiran 3 Uji Validitas Angket
- Lampiran 4 Colerasi
- Lampiran 5 RPL
- Lampiran 6SK Pembimbing
- Lampiran 7Lembar Disposisi
- Lampiran 8 ACC Sinopsis
- Lampiran 9 ACC Proposal
- Lampiran 10 ACC Dilanjutkan
- Lampiran 11 ACC SKRIPSI
- Lampiran 12 lembar Kegiatan Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13Surat Keterangan Izin Pra Riset
- Lampiran 14Surat Balasan Izin Pra-Riset
- Lampiran 15 Surat Rekomendasi
- Lampiran 16 Surat Keterangan Izin Riset
- Lampiran 17 Surat Balasan Dari Dinas
- Lampiran 18 Surat Balasan telah Melakukan Riset
- Lampiran 19 Pengesaha Perbaikan Proposal
- Lampiran 20 Dokumentasi

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Siswa kelas X di SMAN 1 Rimba Melintang merupakan siswa yang baru atau peralihan dari tingkat sekolah menengah pertama. dalam mengikuti kegiatan pembelajaran banyak tuntutan-tuntutan baru yang lebih ketat untuk dihadapi. Tuntutan ini berupa tugas yang diberikan lebih banyak, tugas yang diberikan lebih sulit untuk dikerjakan, tuntutan terhadap materi yang harus dipelajari dari guru setiap mata pelajaran yang harus dipahami dengan cepat agar tidak tertinggal, adanya ulangan harian yang juga berpengaruh pada nilai akhir, mata pelajaran yang lebih sulit dari sebelumnya. Hal ini membuat siswa jenuh dan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak tepat, sehingga dapat menghambat proses belajar dan mengajar.

Fenomena tersebut terjadi saat peneliti melakukan kegiatan prariset di sekolah. Fenomena yang terjadi di SMAN 1 Rimba Melintang adalah, banyak siswa yang menunjukkan gejala-gejala jenuh. Ketika peneliti menjalani kegiatan prariset dan konseling di sekolah tersebut beberapa siswa mengalami pingsan saat pembelajaran berlangsung. Saat peneliti masuk untuk mengadakan bimbingan siswa menampakkan gejala jenuh berupa tegang, sukar berkonsentrasi, dan suka melamun. Hal ini menunjukkan adanya kejenuhan yang dialami siswa.

Kejenuhan adalah suatu kondisi mental di mana seseorang merasa dihindangi kebosanan yang amat sangat untuk melakukan tugas rutin yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sudah sejak lama dilakukannya. Secara ringkas kejenuhan dapat diartikan sebagai kebosanan yang amat sangat. Menurut Muhibbin Syah salah satu faktor utama munculnya kejenuhan adalah kelelahan mental. Kelelahan mental ini muncul akibat kerja otak yang terganggu. Otak merupakan pusat dari keseluruhan tubuh, jika otak sehat maka akan mendorong kesehatan tubuh serta menunjang kesehatan mental kita. Namun sebaliknya apabila otak terganggu, maka kesehatan tubuh dan mental pun ikut terganggu.¹

Kejenuhan ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk beraktifitas, tetapi tidak mendatangkan hasil. seorang siswa yang mengalami kejenuhan merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang di peroleh tidak ada kemajuan. tidak ada kemajuan hasil belajar ini tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam waktu rentang tertentu saja, misalnya seminggu. namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu priode belajar tertentu.²

Pines dan Aronson mengemukakan, bahwa individu yang terjangkit kejenuhan mengalami, (1) Kelelahan fisik, seperti sakit kepala, demam, sakit punggung (rasa ngilu), tegang pada otot leher dan bahu, sering terkena flu, mual-mual, gelisah. (2) Kelelahan emosional, seperti merasa tidak berharga, rasa benci, rasa gagal, tidak peka, sinis, acuh tak acuh, selalu menyalahkan, kurang toleran, konsep diri rendah. (3) Kelelahan mental, misalnya rasa bosan, mudah tersinggung, mengeluh, meratap, suka marah, tidak peduli dengan

¹Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2007) hlm.165

² Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2009). hlm.181

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

orang lain, putus asa. Tentu kejenuhan sangat menakutkan bagi pelajar karena sangat mempengaruhi siswa.³

Permasalahan tersebut tidak akan terjadi jika guru bimbingan konseling memberikan layanan bimbingan konseling yang salah satunya adalah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik-teknik dalam konseling, salah satunya yaitu teknik relaksasi secara maksimal dan efektif yang bisa membantu siswa menyelesaikan permasalahannya serta mendapatkan informasi baru yang dapat mengembangkan perasaan, pikiran dan wawasan serta guru bimbingan konseling bisa membuat kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi semenarik mungkin yang bisa menarik minat siswa untuk mengikuti layanan konseling kelompok secara sukarela dan tidak menakutkan.

Menurut Prayitno, layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam kelompok. Disana ada konselor, dan klien, yaitu para anggota kelompok (yang minimal jumlahnya dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, terbuka permisif dan penuh keakraban. Disana juga ada pengungkapan masalah klien, permasalahan sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menetapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

³ IPt. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP., Ni. Kt. Suarni “Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014”. E-journal Undiksa 2014 . Volume: 2 No 1.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Konseling kelompok memiliki kaitan dengan kejenuhan belajar menurut Prayitno, layanan konseling kelompok bertujuan untuk Secara umum tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan kepercayaan diri klien. Kepercayaan diri yang dimaksud adalah kepercayaan diri dalam lahir dan batin yang diimplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. salah satunya mampu mengendalikan perasaan, sehingga apabila siswa aktif dalam konseling kelompok maka peluang untuk mengendalikan perasaan semakin besar, sehingga tidak terjadi kejenuhan belajar.

Salah satu yang dapat dipergunakan dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa dengan menggunakan teknik relaksasi. Relaksasi merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara yang rileks Fokusnya adalah mempraktekkan, melalui pelepasan otot-otot sehingga terjadi kondisi rileks.

Latihan rileksasi pada dasarnya merupakan suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengubah perilaku yang menyimpang, perilaku yang menyimpang yang dimaksud adalah kejenuhan.

Berdasarkan penjelasan diatas, latihan relaksasi adalah salah satu bentuk trapi berupa pemberian intruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang yaman dan tenang, serta memberikan insrtuksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara otomatis untuk melatih otot menjadi rileks.⁴

⁴ Suyono Dkk, 2016, *Keefektifan Teknik Relaksasi Menurunkan Stress Belajar Akademik Siswa SMA*, Jurnal Pendidikan Humaniora, Vol. 4 No. 2

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki pelayanan bimbingan konseling yang berada di kecamatan Rimba Melintang berada di jalan pelajar di kabupaten Rokan Hilir. Guru bimbingan konseling berjumlah 1 orang. dan 409 siswa SMA N 1 Rimba Melintang. Dan berdasarkan rekomendasi dari guru BK bahwasanya siswa yang memiliki kejenuhan paling banyak diantara kelas adalah kelas X dimana sebagian siswa ada yang dulunya tidak merasakan *fuul day school*, akan tetapi ketika mereka masuk ke SMA N 1 Rimba Melintang mereka harus merasakan yang namanya *fuul day school*, kejenuhan itu terlihat sekali, dan bahkan ada siswa yang berkomentar langsung bahwasanya mereka sering mengalami jenuh

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti serta wawancara dengan guru BK SMA N 1 Rimba Melintang pada tanggal 2 agustus 2018 bahwasanya Teknik relaksasi belum pernah diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah teknik relaksasi efektif untuk menurunkan kejenuhan jika tidak dikombinasikan dengan teknik-teknik lainya Meskipun teknik relaksasi tidak dapat menjamin penyelesaian secara tuntas mengenai permasalahan kejenuhan belajar, diharapkan dengan teknik relaksasi akan membuat kejenuhan yang dialami siswa pada saat proses belajar dapat berkurang. Dalam hal ini penulis menemukan gejala-gejala sebagai berikut:

- a. Ada sebagian siswa yang tidak berkonsentrasi
- b. Ada sebagian siswa yang jenuh

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Adan sebagian siswa yang lesu
- d. Ada sebagian siswa yang suka mengeluh
- e. Ada sebagian siswa yang mudah tersinggung

Berdasarkan Gejala-Gejala di Atas, Peneliti Ingin Melakukan Penelitian Dengan Judul “ **Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri1 Rimba Melintang**”.

B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan didalam memahami judul penelitian ini. Maka sangat diperlukan penegasan istilah. Beberapa istilah yang terkait dengan judul penelitian ini adalah:

1. Efektivitas

Efektivitas berasal dari kata dasar efektif.⁵ Kata efektif mempunyai arti efek, pengaruh, akibat atau dapat membawa hasil. Jadi, efektivitas adalah keaktifan, daya guna, adanya kesesuaian dalam suatu kegiatan orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju. Efektivitas pada dasarnya menunjukkan pada taraf tercapainya hasil.

2. Teknik relaksasi

Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk trapi berupa pemberian intruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang yaman dan tenang, serta

⁵Lasa Hs. *Kamus Kepustakawanan Indonesia*. Yogyakarta: KPP (Kelompok Penerbit). 2009. hlm.73

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memberikan insrtuksi berupa gerakana-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara otomatis untuk melatih otot menjadi rileks.⁶

3. Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah proses yang diselenggarakan dalam kelompok degan memanfaatkan dinamika kelompok. Masalah yang dibahas dalam layanan kelompok adalah masalah siswa (pribadi siswa) yang terlibat dalam kegiatan itu. Setiap anggota kelompok dapatmenampilkan masalah yang dirasakanya

4. Kejenuhan

Kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun selain itu jenuh dapat berarti jemu atau bosan⁷

C. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Sebagaimana yang telah dipaparkan di latar belakang masalah bahawa permasalahan pokok kajian ini adalah efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa di SMA N 1 Rimba Melintang. Berdasarkan pokok kajian tersebut maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

- a. Efektifitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa di SMAN 1Rimba Melintang

⁶Suyono Dkk, *Keefektifan Teknik Relaksasi Menurunkan Stress Belajar Akademik Siswa* SMA, Jurnal Pendidikan Humaniora, Vol. 4 No. 2, 2016, hlm 3

⁷ Muhibbin Syah, Op.Cit, hlm. 162

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Penggunaan teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Rimba Melintang
- c. Pelaksanaan teknik relaksasi yang belum optimal di SMAN 1 Rimba Melintang
- d. Kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Rimba Melintang
- e. Faktor- faktor yang mempengaruhi penggunaan teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa di SMAN 1 Rimba Melintang.
- f. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMAN 1 Rimba Melintang.
- g. Faktor yang mempengaruhi kejenuhan siswa di SMAN 1 Rimba Melintang

2. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan diatas, maka penulis memfokuskan untuk melakukan penelitian ini mengenai Efektifitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa di SMAN 1 Rimba Melintang”

3. Rumusan Masalah

Relevan dengan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam kajian ini dapat diformulasikan yaitu, Apakah teknik relaksasi dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi kejenuhan siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang?

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

a. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Rimba Melintang”

b. Manfaat Penelitian

- 1) Bagi Peneliti, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, sebagai rujukan dan masukan untuk penyelenggaraan program Bimbingan dan Konseling di sekolah, terutama dalam teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.
- 3) Bagi Sekolah, sebagai bahan masukan dan informasi tentang pentingnya mengetahui teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Rimba Melintang.
- 4) Bagi Siswa, untuk dapat mengetahui bagaimana cara mengurangi kejenuhan belajar sehingga bisa belajar dengan optimal disekolah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN TEORI

Kerangka Teoritis

1. Teknik Relaksasi

a. Pengertian Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian intruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara otomatis untuk melatih otot menjadi rileks.

b. Tujuan Relaksasi

Tujuan relaksasi adalah untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan otot-ototnya dan pembayangan situasi yang menyenangkan saat pelepasan otot-ototnya sehingga tercapai kondisi rileks, baik fisik dan mentalnya.⁸

Relaksasi juga bertujuan untuk membantu klien yang mengalami ketegangan psikis sehingga ketegangan fisik menjadi lebih tenang dan segar, teknik ini dapat membantu klien dalam pengenalan diri secara badaniah dan dapat digunakan untuk membantu klien mengendalikan diri. Mundro dkk mengemukakan bahwa cara ini juga dapat dilakukan terhadap seseorang yang mengalami suatu

⁸ Erdiyati. , Op.Cit, hlm. 4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keadaan yang mengecewakan atau keletihan jasmani selesai melakukan latihan atau kerja tertentu.⁹

c. Ada banyak manfaat nyata dari latihan relaksasi, antara lain sebagai berikut.

- 1) Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
- 2) Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, dan insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- 3) Mengurangi tingkat kecemasan. Beberapa bukti telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi.
- 4) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti ketika akan menghadapi ujian.
- 5) Mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stres seperti mengurangi jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan yang berlebihan.
- 6) Meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
- 7) Kelelahan, aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan latihan relaksasi.

⁹Achmad Suwandi, *Teknik dan Praktik Laboratorium Konseling*, (Mujahid Perss : Bandung, 2017). hlm, 115

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 8) Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan ketrampilan relaksasi.
- 9) untuk timbulnya rangsangan fisiologis. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres.
- 10) Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional

d. Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik Relaksasi

Pelaksanaan Relaksasi memiliki beberapa tahapan atau prosedur yang akan dilalui ketika pelaksanaan latihan. Pada umumnya teknik untuk melakukan relaksasi, didasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan diperbarui. Gunarsa meringkas beberapa jenis prosedur latihan relaksasi, yakni:

- 1) Mengajarkan klien bagaimana meregangkan otot-otot
- 2) Klien memulai meregangkan otot setelah konselor mengatakan “sekarang”. Peregangan dipertahankan selama lima sampai tujuh detik. Perhatian klien dipusatkan pada timbulnya perasaan karena peregangannya dengan ucapan yang tepat
- 3) Klien mengendorkan peregangan dan memulai relaksasi setelah mendengar perkataan relaksasi. Suruhlah klien memusatkan pada perasaan relaksasi sebagai pengganti perasaan tegang. Pakailah ucapan-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ucapan yang tepat untuk membantu klien mengarahkan perhatian secara langsung, agar merasakan relaks (yang disertai perasaan yaman) selama kira-kira 30-40 detik

- 4) Ulangi siklus peregangan-pergendoran pada otot yang sama, tetapi beri waktu sedikit yang lebih banyak untuk merasakan relaks, yakni sekitar 40-50 detik
- 5) Meminta klien untuk memberikan tanda (misalnya dengan mengangkat jari) kalau ototnya tidak sepenuhnya relaks. Dalam keadaan demikian dapat di ulang
- 6) Sering kali terjadi jika klien diminta melakukan peregangan pada suatu kelompok otot, kelompok otot lain akan terpengaruh dan ikut tegang. Karena itu setelah latihan pertama kepada klien diminta hanya meregangkan pada kelompok otot yang diminta dan mencegah agar kelompok otot lain tidak berpengaruh.
- 7) Pengulangan langkah-langkah tersebut diatas untuk kelompok otot yang lain sampai ke-14 otot telah dilakukan ke-14 otot yang dimaksud adalah.
 - a) Yang dominan pada tangan dan lengan.
 - b) Yang tidak dominan pada tangan dan lengan.
 - c) Dahi dan mata.
 - d) Pipi bagian atas dan hidung.
 - e) Daggu, muka bagian bawah, leher.
 - f) Pundak, punggung bagian atas, dada.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- g) Perut.
- h) Pinggul.
- i) Yang dominan pada paha.
- j) Yang dominan pada kaki.
- k) Yang dominan pada tapak kaki.
- l) Yang tidak dominan pada tapak paha.
- m) Yang tidak dominan pada tapak kaki.
- n) Yang dominan pada tapak paha.¹⁰

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah proses yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Masalah yang dibahas dalam layanan kelompok adalah masalah siswa (pribadi siswa) yang terlibat dalam kegiatan itu. Setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakannya. Pembahasan masalah anggota kelompok dibicarakan oleh seluruh anggota kelompok. Latipun dalam Namora mengatakan bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal kearahnya mencapai fungsi kesadaran yang efektif. Konseling biasanya dilakukan untuk jangka waktu yang pendek atau menengah.

¹⁰ Singgih D.Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*(Jakarta:Gunung Mulia,2003),h.209-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Prayitno, layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam kelompok. Disana ada konselor, dan klien, yaitu para anggota kelompok (yang minimal jumlahnya dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, terbuka permisif dan penuh keakraban. Disana juga ada pengungkapan masalah klien, permasalahan sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menetapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.¹¹

Dalam konseling kelompok masing-masing anggota kelompok membahas masalah pribadi. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (guru konseling/konselor).

b. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan kepercayaan diri klien. Kepercayaan diri yang dimaksud adalah kepercayaan diri dalam lahir dan batin yang diimplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Implikasi tersebut merupakan tujuh ciri yaitu, cinta diri sendiri dengan gaya hidup dan memelihara diri sendiri dari perilaku yang tidak diinginkan, menyadari potensi diri dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup

¹¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hlm.331

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang jelas, berkomunikasi dengan orang lain berpikiran positif setiap yang dikerjakan dan hasilnya, memiliki ketegasan penampilan diri yang baik, mampu mengendalikan perasaan

Tujuan mengacu pada mengapa kelompok mengadakan pertemuan dan apa tujuan sasaran yang hendak dicapai.¹²

Menurut Prayitno tujuan dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1) Tujuan Umum

Tujuan umum dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, seperti halnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus konseling kelompok adalah, berkembangnya perasaan pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau komunikasi terpecahkan masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu, individu lain peserta layanan konseling kelompok.

c. Azas-azas dalam Konseling kelompok

1) Azas kesukarelaan

Azas dalam bimbingan konseling yang menghedaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (konseli) mengikuti menjalani

¹² M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung :Alfabeta,2014), hlm.10-12

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

layanan atau kegiatan yang diperlukan baginya, dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban membimbing dan membina dan mengembangkan kesukarelaan tersebut.

2) Azas Keterbukaan

Azas bimbingan konseling yang meghendaki agar peserta didik (konseli) yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan yang bersifat terbuka dan tidak pura-pura, baik didalam memberikan keterangan dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi perkembangan dirinya. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik(konseli).

Keterbukaan ini amat terkait pada terselenggaranya azas kerahasiaan dan adanya kesukarelaan pada diri peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan, agar peserta didik dapat terbuka, guru pemiimbing terlebih dahuluharus terbuka tidak pura-pura.

3) Azas kegiatan

Azas bimbingan dan konseling yang menghendaki peserta didik (konseli) yang menjadi sasaran layana berpartisipasi secara aktif dan didalam peyelegaraan kegiata bimbingan, dalam hal ini guru pembimbing perlu mendorong peserta didik untuk aktif dalam bersikap layanan atau bimbingan konseling yang diperuntukan baginya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4) Azas Kerahasiaan

Azas bimbingan dan konseling yang menuntut dirahasiakan segenap data dan keterangan peserta didik (konseli) yang menjadi sasaran layanan yaitu data atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui oleh orang lain dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban penuh memelihara menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiannya benar-benar terjamin

5) Azas Kenormatifan

Layanan dan bimbingan konseling didasarkan pada norma agama, adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan yang berlaku dimasyarakat, diharapkan siswa bisa memahami, menghayati dan mengamalkan norma-norma tersebut.¹³

d. Tahap-tahap Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok

Ada empat tahapan penyelenggaraan layanan konseling kelompok diantaranya: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. untuk penjelasan lebih lengkap dapat dilihat penjelasan sebagai berikut.¹⁴

1) Tahap Pembentukan

Dalam layanan konseling kelompok, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling selanjutnya. Karena tahap ini mempunyai

¹³ Prayitno, *Wawasan Profesional Konseling*, (Padang: UNP 2009), hlm. 37

¹⁴ *Ibid.*, h 136

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengaruh besar terhadap keberlangsungan konseling , ada beberapa persiapan yang harus dilakukan oleh seorang konselor.

2) Tahap peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

3) Tahap Kegiatan

Dalam layanan konseling kelompok, tahap pertama dan kedua, pada dasarnya adalah tahap penyiapan agar semua anggota kelompok yang sebenarnya. Konselor menyiapkan kondisi psikologis konseli untuk dapat memasuki sesi konseling kelompok dengan penuh kesungguhan. Itulah sebabnya, direkomendasikan agar konselor tidak buru-buru masuk pada tahap ini sebelum konseli siap secara mental.

4) Tahap Pengakhiran

Sebagaimana layanan konseling lainnya, konseling kelompok adalah layanan terbatas, artinya bahwa harus ada pembatasan waktu agar konseli tidak perlu tergantung pada konselor. Selain itu, tidak mungkin seorang konselor dapat memberikan layanan secara terus menerus. Tahap pengakhiran merupakan penilaian dan tindak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lanjut, ada tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkap hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.¹⁵

e. Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Kelompok

Seperti halnya layanan bimbingan kelompok dan layanan-layanan lainnya, layanan konseling kelompok juga memerlukan kegiatan pendukung, seperti aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.

1) Aplikasi instrumentasi

Data yang dihimpun atau diperoleh melalui aplikasi instrumentasi dapat digunakan sebagai: (a) pertimbangan dalam pembentukan kelompok layanan konseling kelompok, (b) pertimbangan dalam menetapkan seseorang atau lebih dalam menetapkan seseorang atau lebih dalam kelompok layanan konseling kelompok, (c) materi atau pokok bahasan kegiatan layanan konseling kelompok.

2) Himpunan Data

Data dalam himpunan data yang dihasilkan dalam himpunan data yang dihasilkan melalui aplikasi instrumentasi, dapat digunakan

¹⁵Kurnanto,M. Edi, *op. Cit.* h 136-170

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk merencanakan dan mengisi kegiatan layanan konseling kelompok.

3) Konferensi Kasus

Konferensi kasus dapat dilakukan sebelum kegiatan layanan konseling kelompok dimulai dan dapat juga sebagai tindak lanjut dari layanan konseling kelompok untuk peserta tertentu.

4) Kunjungan Rumah

Untuk melakukan kunjungan rumah, perlu dilakukan persiapan secara baik dengan melibatkan anggota kelompok yang masalahnya dibahas dalam konseling kelompok.

5) Alih Tangan Kasus

Alih tangan kasus ke ahli atau pihak lain yang lebih berwenang atau lebih mengetahui harus sesuai dengan masalah yang dihadapi siswa dan menurut prosedur yang dapat diterima oleh siswa dan pihak terkait lainnya.¹⁶

3. Kejenuhan

a. Pengertian Kejenuhan

Menurut Muhibbin Syah, secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan sistem akalnya tidak bekerja sebagaimana yang diharapkan

¹⁶ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Pekanbaru: PT Raja Grafindo Persada, 2007, h183-185

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan ditempat”.¹⁷

Sedangkan menurut IPT. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP. & Ni. Kt. Suarni (2014), *burnout* adalah reaksi negatif dari individu terhadap tugas-tugas belajar baik sikap, emosional, dan keadaan fisik yang ditunjukkan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik, sinisme dan ketidakefektifan atau menurunnya prestasi diri.¹⁸

Suwarjo & Diana Septi Purnama mengartikan *burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik emosional dan mental, kelelahan tersebut dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif. Keadaan seperti yang dicirikan disebut *physical depletion*.¹⁹

Thursan Hakim (Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana C), mendefinisikan kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktifitas belajar atau menurunnya motivasi.²⁰

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan merupakan suatu kondisi kelelahan emosi, kelelahan fisik,

¹⁷ Muhibbin syah, *Psikologi belajar*, Op.Cit hlm . 181

¹⁸ IPT. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP., Ni. Kt. Suarni, Op.Cit, hlm. 3

¹⁹ Suwarjo & Diana Septi Purnama. *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Laporan Penelitian. FIP UNY 2014

²⁰ Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana, *Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Intruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 2 Surabaya*. (Jurnal BK UNESA 2014), vol 05 no 1, hlm .1-10.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan kelelahan kognitif serta hilangnya motivasi yang mengakibatkan tidak mampunya individu memproses informasi dan menurunnya prestasi diri dalam proses belajar

b. Karakteristik kejenuhan

Menurut Robet dalam Muhibbin Syah tanda-tanda kejenuhan adalah:

- 1) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh tidak ada kemajuan
- 2) sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses pengalaman atau informasi, sehingga mengalami stagnan dalam pembelajaran.
- 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi

c. Faktor penyebab kejenuhan .

Menurut Muhibbin Syah faktor-faktor penyebab kejenuhan adalah

- 1) Terlalu lama waktu untuk beraktifitas atau kurang istirahat, belajar secara ruti atau monoton tanpa variasi
- 2) Lingkungan yang tidak mendukung, dapat menyebabkan kejenuhan, begitupun sebaliknya lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan motivasi siswa
- 3) Konflik, adanya konflik dalam lingkungan anak baik itu konflik dengan guru atau teman sangat mempengaruhi seseorang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 4) Tidak adanya umpan balik terhadap kebiasaan. Gaya berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh
- 5) Mengerjakan sesuatu karna terpaksa. Tidak adanya minat siswa dalam kegiatan sehingga dapat menyebabkan kejenuhan.

Sedangkan menurut Ahmadi fakto-faktor penyebab kejenuhan adalah:

1) Faktor intenal

Faktor internal adalah faktor yang berada dalam individu yang belajar faktor tersebut dapat digolongkan menjadi dua yaitu faktor-faktor fisiologi dan faktor-faktor psikologi. lingkungan individu yang belajar. Faktor fisiologi

a) Faktor psikologis

Kondisi jsmani dan tonus (tegangan otot) yang menadai tingkat kebugaran organ-organ tubuh yang lemah dapat mempengaruhi belajar. Kondisi organ tubuh yang lemah dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajari kurang atau tidak berbekas.

b) Faktor-faktor psikologis

Ada tujuh yang tergolong kedalam faktor psikologis yang mempengaruhi belajar faktor psikologis yaitu: intelejensi, minat, bakat, perhatian, motivasi, motif,kematangan, dan kelelahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berada diluar individu.

Faktor eksternal yang berpengaruh terhdap proses belajar seseorang.

Faktor eksternal yang mempengaruhi proses belajar yaitu dapat di kelompokkan menjadi beberapa faktor yaitu

a) Faktor keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa: cara orang tua mendidi, relasi antara anggota keluarga, sesuna keadaan rumah tangga, keadaan ekonomi keluarga.

b) Faktor sekolah

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup: metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, metode pelajaran dan tugas rumah.

c) Faktor masyarakat

Masyarakat merupakan faktor eksteren yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh ini terjadi karena keberadaan siswa dalam masyarakat

d) Faktor waktu

Waktu memang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar. Sebenarnya yang menjadi masalah bukan bagi siswa bukan ada atau tidaknya waktu, melainkan bisa atau tidaknya mengatur waktu yang disediakan untuk belajar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e) Faktor media sosial

Media sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar masa kini, jika remaja salah mengguakan media sosial maka proses belajarnya akan terganggu.

Menurut Slameto faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar:

1) Faktor interen

Faktor internal adalah faktor yang berada dalam individu yang belajar faktor tersebut dapat digolongkan menjadi dua yaitu faktor-faktor jasmaniah dan faktor-faktor psikologi.

a) Faktor jasmaniah

- 1) Kesehatan
- 2) Cacat tubuh

b) Faktor psikologi

- 1) Perhatian
- 2) Minat
- 3) Motivasi
- 4) Intelijensi
- 5) Memori
- 6) Kesiapan

2) Faktor eskternal

Faktor eskternal adalah faktor yang berada diluar individu.

Faktor eksternal yang berpengaruh terhdap proses belajar seseorang. Faktor eskternal dibagi menjadi tiga yaitu:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a) Faktor keluarga
 - 1) Cara orang tua mendidik
 - 2) Relasi antar anggota keluarga
 - 3) Keadaan ekonomi keluarga
- b) Faktor sekolah
 - 1) Metode mengajar
 - 2) Waktu sekolah
 - 3) Relasi guru dengan siswa
 - 4) Siswa dengan siswa
 - 5) Faktor masyarakat
 - 6) Bentuk kehidupan masyarakat
 - 7) Teman bergaul
 - 8) Kegiatan siswa dalam masyarakat²¹

d. Cara Mengatasi Kejenuhan

Kiat-kiat yang dapat digunakan sebagai alternatif cara untuk mengatasi kejenuhan, disampaikan pula oleh Muhibbin Syah antara lain sebagai berikut:

- 1) Melakukan istirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- 2) Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dan hari-hari yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.

²¹Slameto, *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: PT Rineka Cipta , 2010) hlm . 54

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 3) Pengubahan atau penataan kembali lingkungan siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan adalah yang digunakan sebagai perbandingan dari menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan mengingat bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum pernah diteliti dengan orang lain. Berikut ini akan dipaparkan sebagai peneliti terdahulu yang ada kaitannya dengan maksud menghindari publikasi:

1. Charisma Bayu Susetya program studi Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas kristen satya wacana salatiga meneliti dengan judul:“efektifitas konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi kenaikan tingkat pada taek wondo-in salatiga tahun ajaran 2012 /2013”.Hasil penelitiannya menunjukkanada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi layanan dengan kelompok yang tidak diberikan layanan latihan relaksasi pada taek wondo-in salatiga. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya adalah efektifitas konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi. Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya lebih merujuk pada kecemasan menghadapi kenaikan tingkat sedangkan peneliti sendiri lebih kepada kejenuhan belajar

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Ria Ningsih program studi Studi Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam meneliti dengan judul: “Efektifitas konseling kelompok realita guna mereduksi kejenuhan belajar siswa MA Ummatan Wasathon Imogiri 2016/2017”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara pereksduksian kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberi tindakan. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya adalah pada kejenuhan belajar Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya lebih merujuk konseling kelompok realita sedangkan peneliti sendiri lebih ke konseling kelompok
3. Istiana Nurcahyani, Lutfi Fauzan, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling meneliti dengan judul: “Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA, 2016. Dalam pengujian hipotesis digunakan skor *pretest* dan *posttest* dari subjek penelitian. Penggunaan relaksasi efektif untuk menurunkan stres belajar. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya adalah efektifitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok. Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya lebih merujuk pada kepada stress, sedangkan peneliti sendiri lebih kepada kejenuhan belajar .

Konsep Operasional

Konsep operasional ini merupakan suatu konsep yang digunakan untuk memberi batasan terhadap kerangka teoritis. Hal ini diperlakukan agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran ini. Konsep kajian ini berkenaan dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

proses teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral agar siswa dapat mengurangi kejenuhan belajar:

1. Indikator teknik relaksasi
 - a. Mengajarkan klien bagaimana meregangkan otot-otot
 - b. Klien memulai meregangkan otot setelah konselor mengatakan “sekarang”. Peregangan dipertahankan selama lima sampai tujuh detik. Perhatian klien dipusatkan pada timbulnya perasaan karena peregangannya dengan ucapan yang tepat’
 - c. Klien mengendorkan peregangan dan memulai relaks setelah mendengar perkataan relaks. Suruhlah klien memusatkan pada perasaan relaks sebagai pengganti perasaan tegang. Pakailah ucapan-ucapan yang tepat untuk membantu klien mengarahkan perhatian secara langsung, agar merasakan relaks (yang disertai perasaan nyaman) selama kira-kira 30-40 detik
 - d. Ulangi siklus peregangan-perendongan pada otot yang sama, tetapi beri waktu sedikit yang lebih banyak untuk merasakan relaks, yakni sekitar 40-50 detik
 - e. Meminta klien untuk memberikan tanda (misalnya dengan mengangkat jari) kalau ototnya tidak sepenuhnya relaks. Dalam keadaan demikian dapat di ulang
 - f. Sering kali terjadi jika klien diminta melakukan peregangan pada suatu kelompok otot, kelompok otot lainnya akan terpengaruh dan ikut tegang. Karena itu setelah latihan pertama kepada klien diminta hanya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meregangkan pada kelompok otot yang diminta dan mencegah agar kelompok otot lain tidak berpengaruh.

g. Pengulangan langkah-langkah tersebut diatas untuk kelompok otot.

2. Prosedur Pelaksanaan Teknik Relaksasi

Berikut langkah-langkah dalam melakukan teknik relaksasi yang merumuskan tiga tahapan latihan relaksasi yaitu sebagai berikut

a. Rasional

Rasional Ini merupakan tahapan awal relaksasi, dimana konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta meminta keseriusan peserta untuk mengikuti pelatihan.

b. Lingkungan yang kondusif

Lingkungan yang kondusif Kenyamanan selama relaksasi sangat diperlukan agar pelatihan berjalan berjalan lancar. Suasana (tenang) dan fasilitas yang tersedia hendaknya mendukung pelaksanaan relaksasi.

c. Konselor sebagai model

Dalam teknik relaksasi *modelling* merupakan cara yang digunakan konselor untuk mengajarkan relaksasi, dimana pertama-tama konselor memperagakan latihan relaksasinya secara sistematis. Selain itu hendaknya konselor memberikan instruksi haruslah menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami siswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Indikator kejenuhan

a. Kelelahan Fisik

- 1) Merasa lelah dan letih setiap hari.
- 2) Mudah sakit
- 3) Sulit tidur
- 4) Mengalami gangguan makan
- 5) Jantung sering berdebar-debar dengan keras

b. Kelelahan Kognitif

- 1) Enggan membantu dalam kegiatan belajar
- 2) Kehilangan makna dan harapan dalam belajar
- 3) Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar.
- 4) Merasa terjebak dalam belajar
- 5) Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar
- 6) Terbebani dengan banyak tugas belajar
- 7) Merasa rendah diri

c. Kelelahan Emosi

- 1) Merasa gagal dalam belajar
- 2) Merasa bersalah dan menyalahkan
- 3) Merasa dikejar-kejar waktu
- 4) Mudah marah dan benci
- 5) Mudah cemas
- 6) Mudah kehilangan kendali diri dalam belajar
- 7) Mengalami ketakutan berlebih

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Kelelahan kehilangan motivasi
 - 1) Kehilangan idealisme dalam belajar
 - 2) Kehilangan semangat belajar
 - 3) Mudah menyerah
 - 4) Mengalami ketidakpuasan dalam belajar
 - 5) Kehilangan minat belajar

Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

Asumsi pada penelitian ini adalah jika diterapkan teknik kursi kosong dalam layanan konseling kelompok maka akan ada pengaruhnya terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa.

2. Hipotesis

- a. Ha : Teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi kejenuhan siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang.
- b. H0 : Teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok tidak efektif untuk mengurangi kejenuhan siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Arikunto adalah suatu cara untuk memberi hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan cara mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang dapat mengganggu, selanjutnya juga menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang akan datang.²² Di sebut yang akan datang karena sebenarnya variabel didatangkan atau diadakan oleh peneliti dalam bentuk perlakuan (*treatment*) yang terjadi dalam eksperimen.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre eksperimental design* dengan menggunakan *The one group pretest-posttest design*, yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Didalam desain ini angket dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Angket yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut *pre-test* dan angket sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*. Pertama-tama dilakukan pengukuran (*pre-test*) terhadap siswa kemudian diberi perlakuan (*treatment*) teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan

²²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), h.4

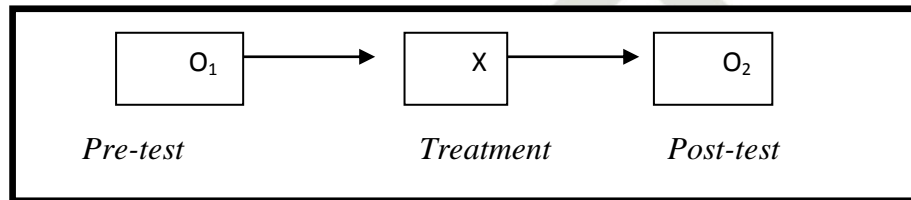
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat ada tidaknya pengaruh teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok yang diterapkan terhadap kejenuhan siswa.

Tabel III.1

Gambar Rancangan Penelitian *The One Group Pre-test Post-test Design*



Keterangan:

O_1 : Nilai *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

X : Pelaksanaan teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Rimba Melintang

O_2 : Nilai *Post-test* (setelah diberi perlakuan)

Berdasarkan tabel di atas, untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan *pre-test*. Tujuan *pre-test* adalah untuk mengetahui kejenuhan belajar 10 orang siswa kelas X SMA Negeri 1 Rimba Melintang sebelum diberikan teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok *Pre-test* yang digunakan adalah dalam bentuk panduan angket yang berisi tentang inidikator penelitian. Hasil *pre-test* ini akan menjadi perbandingan pada *post-test*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Memberikan perlakuan (*treatment*) adalah pemberian suatu perlakuan yaitu teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap sampel yang telah ditentukan sebelumnya, perlakuan diberikan selama 7 kali pertemuan serta pada setiap akhir pertemuan akan dilakukan penilaian.
3. Melakukan *post-test*. Tujuan *post-test* adalah untuk mengetahui sejauh mana teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok mempengaruhi atau mengurangi kejenuhan siswa. *Post-test* ini dilakukan di setiap pertemuan, tetapi setelah 7 kali pertemuan. *Post-test* ini juga dilakukan dengan cara pemberian angket.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada siswa di SMA Negeri 1 Rimba Melintang pada tanggal 12 Agustus- 31 September . Sedangkan alasan pemilihan tempat penelitian adalah dikarenakan SMA Negeri 1 Rimba Melintang secara geografis mudah dijangkau oleh peneliti. Mengenai waktu penelitian ini dilaksanakan berawal dari mengajukan proposal sampai selesai

Subjek dan Objek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X IPA2 di SMA Negeri 1 Rimba Melintang. Sedangkan Objek Penelitian ini adalah efektifitas teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa SMA Negeri 1 Rimba Melintang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.²³ Adapun populasi penelitian ini adalah siswa kelas X IPA1 di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang, sebanyak 33 orang siswa.

Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Mengingat banyaknya populasi peneliti menggunakan teknik penarikan sampel melalui *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah pemilihan kelas subjek didasarkan atas pertimbangan-pertimbangan tertentu seperti tingkahlaku siswa di sekolah dan dalam proses pembelajaran serta disesuaikan dengan tujuan.²⁴ Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkah kejenuhan tinggi dibandingkan siswa lain yaitu berjumlah 10 orang siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan masalah penelitian, maka teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah merupakan teknik pengumpulan data, dimana peneliti memberikan instrumen untuk pengamatan secara langsung yang

²³Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Andi, 2010),

²⁴Suharsimi Arikunto, h. 183

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dinilai berdasarkan objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan.²⁵ Hasil observasi akan dicari dengan menggunakan rumus persentase, sebagai berikut

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Persentase

F: Frekuensi

N: Jumlah seluruhnya

Data yang telah dipresentasikan kemudian direkapitulasi dan diberi kriteria²⁶ sebagai berikut:

- a. 81% - 100% maka termasuk dalam kategori sangat efektif.
- b. 61% - 80% maka termasuk dalam kategori efektif.
- c. 41% - 60% maka termasuk dalam kategori cukup efektif.
- d. 21% - 40% maka termasuk dalam kategori tidak efektif.
- e. 0% - 20% maka termasuk dalam kategori sangat tidak efektif

2. Angket

Angket adalah sejumlah pertanyaan secara tertulis kepada siswa. Angket digunakan untuk mengetahui bagaimana teknik teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 1 Rimba Melintang. Selain itu, Menurut Amirah

²⁵ Jakni, *Metedologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*(Bandung, Alfabeta, 2016), h.94

²⁶Riduwan,*Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian* (Bandung: Alfabeta 2013),

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Diniaty, angket adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data fakta atau opini yang berkaitan dengan diri responden yang dianggap fakta atau kebenaran yang perlu diketahui dan perlu dijawab.²⁷ Angket dibuat dalam bentuk pernyataan yang digolongkan kedalam lima kategori berdasarkan skala Likert pada penelitian ini pengambilan data diambil dengan skala. Skala tersebut kemudian diberi skor berdasarkan model skala Likert.

Tabel III.2
Pemberian Skor Pada Pilihan Jawaban Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa

No	Pernyataan	
1	SS	5
2	S	4
3	RR	3
4	TS	2
5	STS	1

Keterangan:

Sangat Sesuai (SS) Sesuai (S) Ragu-ragu (RR)
Tidak Sesuai (TS) Sangat Tidak Sesuai (STS)

a. Uji Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen.²⁸ Untuk mengukur validitas digunakan analisis faktor yakni mengkolerasikan skor aitem instrumen dan skor totalnya dengan

²⁷ Amirah Diniaty, *Instrumentasi dalam Bimbingan Konseling* (Pekanbaru. Cadas Press, 2013), h. 112

²⁸ Hartono, *Analisis Item Instrumen* (Pekanbaru, Zanafa Publishing, Bekerjasama dengan Nusa Media Bandung, 2010), h 81

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bantuan SPSS17.0 for windows, menggunakan rumus *product moment* dari person

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Validitas suatu butir pernyataan dapat dilihat pada output SPSS yakni dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai tabel. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai tabel maka dapat dikatakan aitem tersebut itu valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai tabel maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti atau digugurkan.

Pada uji validitas yang digunakan sebanyak 33 responden. Untuk menentukan nilai “r” tabel digunakan $df = N - nr$ yang berarti $df = 33 - 2 = 31$, dari tabel nilai koefesien kolerasi signifikan 5% diketahui nilai ‘r’ 0,344sebesar.

Tabel III.3
Hasil Analisis Validitas Angket Kejenuhan

Butir pernyataan	Nilai “ r” Hitung	Kesimpulan
Butir 1	.409	Valid
Butir 2	.633	Valid
Butir 3	.687	Valid
Butir 4	.542	Valid
Butir 5	.308	Tidak Valid
Butir 6	.632	Valid
Butir 7	.290	Tidak Valid
Butir 8	.318	Tidak Valid
Butir 9	.315	Tidak Valid
Butir 10	.772	Valid
Butir 11	.617	Valid
Butir 12	.745	Valid
Butir 13	.492	Valid

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Butir pernyataan	Nilai “ r” Hitung	Kesimpulan
Butir 14	.543	Valid
Butir 15	.618	Valid
Butir 16	.573	Valid
Butir 17	.422	Valid
Butir 18	.666	Valid
Butir 19	.637	Valid
Butir 20	.571	Valid
Butir 21	.603	Valid
Butir 22	.390	Valid
Butir 23	.186	Tidak Valid
Butir 24	.190	Tidak Valid
Butir 25	.132	Tidak Valid
Butir 26	.385	Valid
Butir 27	.421	Valid
Butir 28	.319	Tidak Valid
Butir 29	.272	Tidak Valid
Butir 30	.366	Valid

Sumber: data olahan dengan menggunakan SPSS Versi 17.0

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa ada 21 aitem pernyataan yang r hitung $>$ r tabel 9 aitem pernyataan yang r hitung $<$ r tabel.

b. Uji Reabilitas

Reabilitas menunjukan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik.²⁹ Instrument dikatakan reliable jika alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga instrumen tersebut dapat digunakan secara aman karena dapat bekerja dengan baik pada waktu dan kondisi yang berbeda.

²⁹ Sumadi Suryabrata, *Alat Ukur Psikologi*(Yogyakarta:Penerbit Adi,2005), h. 186

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dengan bantuan program SPSS17.0 *for windows*. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus *cronbach alpha*

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \times \left(1 - \frac{\sum Si}{St} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas instrumen
 k : Banyak butir pernyataan
 $\sum Si$: Jumlah varian butir
 St : Varians butir

Adapun hasil uji reliabilitas instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel III. 4
Hasil Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.709	22

Sumber: data olahan dengan menggunakan SPSS Versi 17.0

Nilai *alpha* yang digunakan sebagai indikator analisa secara umum menggunakan taraf signifikan 5% dengan nilai r tabel < r hasil. Maka r hasil > r tabel (0.709 > 0.344) yang berarti instrument reliabel.

c. Uji Normalitas

Normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Normalitas data sangat penting

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

karena dengan data yang terdistribusi normal maka data tersebut dianggap mewakili satu populasi³⁰

Data dikatakan normal jika signitifikan $> 0,05$. Uji normalitas instrumen dalam penelitian ini dibantu dengan program *SPSS 17.0 for windows*. Adapun hasil uji normalitas instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel III.5
Hasil uji Normalitas Angket
Pengurangan Kejenuhan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.314	10	.006	.779	10	.008
Post-test	.137	10	.200*	.951	10	.680

Berdasarkan tabel diatas, diketahui signitifikan pada uji *kolmogorov-Smimov pre-tes* ($0.006 > 0.05$) dan *post-test* ($0.008 > 0.05$), maka data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu cara atau teknik yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis sejumlah dokumen yang terkait dengan masalah penelitian. Dokumen itu dapat berbentuk teks tertulis, *artifac*, gambar maupun dalam bentuk foto.

³⁰ Sofian Siregar, *Statistik Parametrik*(Jakarta , Bumi Aksara, 2013), h 153

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data merupakan suatu proses mengklarifikasi, memberikan kode-kode tertentu, mengelolah dan menefsirkan data penelitian menjadi bermakna. Kegiatan menganalisa data dilakukan setelah data dari responden terkumpul.³¹

1. Deskriptif Data

Deskriptif ketercapaian pengurangan kejenuhan belajar siswa berdasarkan norma katagori dikarifikasikan dengan kreteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategorisasi diperlukan untuk menempat siswa kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara jenjang menurut suatu kontigen berdasarkan atribut yang diukur. Dalam melakukan kategorisasi diperlukan rentang data atau interval data.³²

Rentang data atau interval dapat diperoleh melalui rumus berikut:

$$I : \frac{DT-DR}{K}$$

Keterangan:

- i : Interval
- DT : Data Tinggi
- DR : Data Rendah
- K : Jumlah Kategori Penilaian

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinas (Mixed Methods)* (Bandung, Alfabeta, 2012),

³² Agus Irianto, *Statistik (Konsep Dasar, Aplikasi Dan Pengembanganya)* (Jakarta: Pencana Prenada Media Grup, 2010), h.12

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Instrumen pada penelitian ini terdiri dari 21 butir dengan demikian skor terkecil yang diperoleh adalah 21 sedangkan skor terbesar adalah. Berdasarkan skor ideal pada variabel tersebut, maka:

Data Tinggi : $21 \times 5 = 105$

Data Rendah : $21 \times 1 = 21$

Kategori Penilaian : 5

$$I : \frac{105-21}{5} = \frac{84}{5} = 16,8$$

Angka 16 ini merupakan interval yang digunakan untuk membuat katogori normatif skor subjek pada pengurangan kejenuhan belajar siswa. Mengacu pada interval (i) tersebut maka diperoleh kreteria norma kategori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel. III.6
Norma Kategori Pengurangan Kejenuhan

Interval skor	Kategori
84-100	Sangat rendah
67-89	Rendah
50-66	Sedang
33-49	Tinggi
16-32	Sangat Tinggi

Sumber: Data Olahan 2018

2. Pengujian Hipotesis

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes “t” untuk sampel kecil ($N < 30$) yang berkolerasi. rumus untuk tes “ t” sampel kecil ($N < 30$) yang berkolerasi adalah sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{\left(\frac{\sum D}{N} \right)}{\left(\frac{SDD}{\sqrt{N-1}} \right)}$$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan:

t_0 : Tabel

SD : Standar Deviasi

N : Jumlah Responden³³

Rumus Tes “ t” yang diatas merupakan cara manual yang dapat dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan program *SPSS 17.0 for windows* untuk menghindari kesalahan dalam perhitungan

³³ Hartono, *Statistik untuk Penilaian* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2004), h. 181

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa yang tinggi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor kejenuhan sebelum *mean pre-test* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi adalah 84,9 dan setelah *mean post-test* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi adalah 47,4. Dari hasil uji T-test menggunakan program SPSS versi 17, bahwa t adalah 14.057-, *mean 37.500% confidence interval of the Difference, lower* = 31.465 dan *upper* = 43.535, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 9$ dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14.057 > 2.28$), dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi kejenuhan.

B Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. kepada Guru BK kiranya dapat melaksanakan dan mengembangkan layanan bimbingan konseling kelompok dengan menggunakan teknik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- relaksasi di SMA Negeri 1 Rimba Melintang untuk dapat mengurangi kejenuhan siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi.
2. Kepala Sekolah kiranya dapat memberikan kebijakan kepada guru bimbingan konseling dalam melaksanakan semua program BK disekolah seperti kegiatan layananan konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa.
3. Kepada guru mata pelajaran dan staf sekolah lainya kiranya dapat membantu mengawasi siswa-siswi di sekolah agar lebih berkembang baik itu dalam segi akademik maupun non akademik seperti pengurangan kejenuhan belajar siswa.
4. Kepada siswa yang telah diberikan perlakuan teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok tentang pengurangan kejenuhan siswa mampu mengembangkan pikiran dengan memberi respon yang sesuai dan positif dalam mengurangi kejenuhan dan mampu mengendalikan diri dari kejenuhan.
5. Kepada peneliti lanjutan yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik konseling kelompok dan kejenuhan dapat mempertimbangkan teknik lain seperti *role playing*, sosiodrama, dan teknik lainnya.
6. Bagi peneliti, dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan memperluas variabel dan subjek penelitian tentang efektivitas teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdurrahman Fatoni. (2011). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: Rineka Cipta
- Achmad Suwandi. (2017). *Teknik dan Praktik Laboratorium Konseling*, Bandung: Mujahid Perss
- Agus Irianto,(2010) *Statistik(Konsep Dasar, Aplikasi Dan Pengembanganya)* Jakarta:Kencana Prenada Media Grup,
- Ahmad Susanto. (2017). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Prenadamedia Group
- Amirah Diniaty. (2013). *Instrumentasi dalam Bimbingan Konseling*, Pekanbaru: Cadas Press.
- Erdiyati. (2018). *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik*, Prakarsa Paedagogia, Vol. 1 1no. 1
- Etta Mamang Sangadji dan Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: ANDI,
- Farida Aryahi. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*, Palu : Edukasi Mitra Grafika
- Hartono. (2016). *Analisis Item Instrument*, Pekanbaru: Zanafah Publishing Bekerja Sama Dengan Musa Media Bandung
- Hartono Dkk, (2004) *Statistik untuk Penilaian*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar,
- Ht. Edi Sutarjo, (2014), *Efektifitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar Siswa*, E-Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling , Vol:2 No 1
- Isiana Nurcahyani Dan Lutfi Fauzan, (2016,) *Efektifitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Behavioral untuk Menurunkan Stress Belajar*, Jkbk Vol. 1 .No 1.Malang: Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
- Jakni. (2016) *Metedologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. Bandung, Alfabeta
- Jassa Hs. (2009.) *Kamus Kepustakawanan Indonesia*. Yogyakarta: Kpp Kelompok Penerbit Pinus
- Muhibbin Syah, (2013), *Psikologi Pendidikan*, Bandung:Remaja Rosda Karya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- _____, (2007), *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- _____, (2009) *Psikologi Belajar*, Jakarta :Raja Grafindo Persada
- M. Edi Kurnanto, (2014) , *Konseling Kelompok*, Bandung :Alfabeta
- Mutar, (2013), *Metode Penelitian Deskriptif*, Jakarta: Press Grup
- Prayitno Dan Erman Amati, (2004), *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- _____, (2009)) *Wawasan Propesional Konseling*, Padang: UNP
- Riduwan, (2013), *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian* Bandung
- Slameto, (2010) , *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Pt Rineka Cipta
- Singgih D.Gunarsa, (2003) *Konseling Dan Psikoterapi*(Jakarta:Gunung Mulia
- Suharsimi Arikunto, (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suyono Dkk, (2016) *Keefektifan Teknik Relaksasi Menurunkan Stress Belajar Akademik Siswa SMA*, Jurnal Pendidikan Humaniora, Vol. 4 No. Malang: Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
- Sumadi Suryabrata, (2005) *Alat Ukur Psikologi*, Yogyakarta:Penerbit Adi,
- Sofian Siregar, (2013)) *Statistik Parametrik*, Jakarta , Bumi Aksara
- Sugiyono, (2012) *Metode Penelitian Kombinas(Mixed Methods)*, Bandung, Alfabeta
- Swarjo & Diana Septi Purnama. (2014)*Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout). Laporan Penelitian. FIP UNY*
- Suyono Dkk, (2016) *Keefektifan Teknik Relaksasi Menurunkan Stress Belajar*
- Tahirin, (2011) *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta, Rajawali Pers,
- Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana,(2014) *Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Intruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. (Jurnal BK UNESA)*, vol 05 no 1



Kisi-Kisi Sakla Kejenuhan

Aspek	Indikator	Jumlah Pernyataan	No Item
Kelelahan Emosi	1. Merasa gagal dalam belajar	3	1,2,3
	2. Merasa bersalah dan menyalahkan	3	4,5,6
	3. Merasa dikejar-kejar waktu	4	7, 8,9,10
	4. Mudah marah dan benci	1	11
Kelelahan Fisik	5. Mudah cemas	1	12
	6. Mudah kehilangan kendali diri dalam belajar	1	13
	7. Mengalami ketakutan berlebih	1	14
	8. Merasa lelah dan letih setiap hari	1	15
Kelelahan Kognitif	9. Mudah sakit	1	16
	10. Sulit tidur	1	17
	11. Mengalami gangguan makan	1	18
	12. Jantung sering berdebar	2	19,20
Kehilangan Motivasi	13. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	1	21
	14. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	1	22
	15. Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar.	1	23
	16. Terbebani dengan banyak tugas belajar	1	24
Kehilangan Motivasi	17. Kehilangan idealisme dalam belajar	1	25
	18. Kehilangan semangat belajar	1	26
	19. Mudah menyerah	1	27
	20. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	1	28
	21. Kehilangan minat belajar	2	29,30
Jumlah		30	

variabel

Kejenuhan belajar

Jumlah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Angket Penelitian
Efektifitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi
Kejenuhan Belajar

Identitas Responden

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Tanggal Pengisian :

Petunjuk:

1. Angket ini semata-mata hanya untuk keperluan pengumpulan data penelitian.
2. Pengisian angket ini tidak berpengaruh terhadap nilai, kenaikan kelas dan status anda sebagai siswa di SMA Negeri 1 Rimba Melintang.
3. Pengumpulan data hanya untuk tujuan ilmiah, oleh sebab itu dimohon agar siswa dapat mengisi dengan sejujurnya, karena identitas dan jawaban anda terjamin kerahasiaannya oleh peneliti.
4. Pilihlah salah satu alternatif jawaban di bawah ini yang menurut anda paling sesuai:
 - a. Sangat Setuju (SS)
 - b. Setuju (S)
 - c. Ragu-ragu (R)
 - d. Tidak Setuju (TS)
 - e. Sangat Tidak Setuju (STS)
5. Beri tanda *cheklis* (✓) pada alternatif jawaban yang Anda pilih.

Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
Saya melakukan konseling ketika ada yang menyuruh.	✓				

6. Jangan sampai ada jawaban yang terlewat atau tidak diberi jawaban.
7. Atas kesediaan Anda bekerja sama dengan mengisi dan mengembalikan angket ini sangat diucapkan terimakasih.

See
belakangan
31/7/17
Hani

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Angket Penelitian

Efektifitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar

Identitas Responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Pengisian :

Petunjuk:

1. Angket ini semata-mata hanya untuk keperluan pengumpulan data penelitian.
2. Pengisian angket ini tidak berpengaruh terhadap nilai, kenaikan kelas dan status anda sebagai siswa di SMA Negeri 1 Rimba Melintang.
3. Pengumpulan data hanya untuk tujuan ilmiah, oleh sebab itu dimohon agar siswa dapat mengisi dengan sejujurnya, karena identitas dan jawaban anda terjamin kerahasiaanya oleh peneliti.
4. Pilihlah salah satu alternatif jawaban di bawah ini yang menurut anda paling sesuai:
 - a. Sangat Setuju (SS)
 - b. Setuju (S)
 - c. Ragu-ragu (R)
 - d. Tidak Setuju (TS)
 - e. Sangat Tidak Setuju (STS)
5. Beri tanda *cheklis* (✓) pada alternatif jawaban yang Anda pilih.

Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
Saya melakukan konseling ketika ada yang menyuruh.	✓				

6. Jangan sampai ada jawaban yang terlewat atau tidak diberi jawaban.
7. Atas kesediaan Anda bekerja sama dengan mengisi dan mengembalikan angket ini sangat diucapkan terimakasih.

UIN SUSKA RIAU



Angket penelitian Tentang Kejenuhan Belajar

Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
	SS	S	R	TS	STS
1. saya merasa tidak mampu untuk sukses dalam belajar					
2. Saya tidak akan memperoleh nilai yang memuaskan pada setiap mata pelajaran					
3. Saya tidak puas dengan hasil belajar yang telah dicapai					
4. Saya belajar selama ini tidak memberikan manfaat					
5. Saya merasa kajian kelimuan yang dipilih tidak menjanjikan masa depan yang lebih baik					
6. Tidak memiliki waktu luang untuk mempersiapkan kegiatan belajar dengan sebaik-baiknya					
7. Tidak senang mendengar teman-teman di kelas membicarakan materi ataupun tugas pelajaran					
8. Bimbang bila indeks prestasi rendah pada semester yang sedang dijalani					
9. Kesulitan untuk memfokuskan diri pada kegiatan belajar					
10. Lelah dan letih setelah melakukan kegiatan belajar					
11. Merasakan gangguan kesehatan apabila mendapatkan tugas-tugas pelajaran dari guru					
12. Akhir-akhir ini sering mengalami gangguan kesehatan					
13. Sering terjaga di malam hari apabila ada tugas pelajaran yang belum diselesaikan					
14. Sering mengalami kurang selera untuk makan					
15. Debar jantung menjadi kuat apabila tugas-tugas pelajaran belum selesai					
16. Debar jantung menjadi tidak teratur apabila menghadapi tugas pelajaran yang cukup berat					
17. Melolak apabila dimintai pendapat oleh teman terkait dengan kegiatan belajar					
18. Merasa yang dilakukan dalam belajar selama ini sia-sia belaka					
19. Malas mengikuti dan mengerjakan tugas-tugas pelajaran					
20. Pasaah dengan nilai yang selama ini diperoleh dalam pelajaran					
21. Menunda tugas-tugas pelajaran					

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 Diteliti oleh: **Sultan Syarif Kasim Riau**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU PADA PENELITI

Pertemuan : (1/2/3/4/5/6)

Pengamat : Mahmuda S.Pd.I

Pelaksana : Siti Roihana

Sekolah/Kelas : SMAN 1 Rimba Melintang

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda di setiap pernyataan berikut ini pada lembar jawaban dengan cara memberi tanda *checklist* (√) pada salah satu kolom saja. Jika pernyataan tersebut terlaksanakan oleh peneliti pada proses bimbingan konseling maka beri tanda (√) pada kolom YA. Jika tidak terlaksanakan beri tanda pada kolom TIDAK.

No	Pernyataan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1	Peneliti mengajarkan siswa bagaimana merengangkan otot.		
2	Peneliti memberi aba-aba		
3	Peneliti memberi aba-aba dan memulai memberi contoh peregangan otot		
4	Peneliti memberi aba- aba dan memulai memberi contoh peregangan otot serta menyuruh klien untuk mengulangnya		
5	Peneliti memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan yang dilakukan oleh siswa		
6	Peneliti memberikan aba-aba jika otot-otot klien tidak		



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sepenuhnya rileks		
Peneliti meminta klien untuk mengulangi langkah-langkah perengangan otot dari awal samai akhir		

Pekanbaru,

Agustus 2019

Pengamat


Mahmuda S.Pd.I



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI VALIDITAS ANGKET

No	Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	MAH	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
2	APB	2	4	4	4	5	5	3	4	3	4	5	5	3	4	3
3	MA	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
4	DD	3	4	3	2	4	2	5	5	1	1	1	4	3	3	4
5	FMI	5	5	5	5	4	5	1	4	1	5	5	4	4	5	4
6	ADP	4	5	3	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4
7	A	4	4	4	5	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4
8	INH	1	5	5	4	5	4	5	3	4	5	4	4	4	5	5
9	MRR	1	5	5	5	4	5	1	5	3	4	5	4	4	5	4
10	RP	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4
11	MY	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	IT	5	4	4	5	4	4	5	5	2	5	5	5	2	5	5
13	FA	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	MKB	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	RIP	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
16	AH	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5
17	IAP	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5
18	IL	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5
19	ADP	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3	3	4
20	DES	3	3	4	5	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4
21	AR	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4
22	MAS	4	4	3	4	3	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5
23	RPT	2	5	5	5	2	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4
24	IR	3	4	3	4	5	3	5	3	4	4	4	3	4	3	4
25	DP	4	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4
26	SR	3	4	3	5	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4
27	RY	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	3	4	3	4
28	AY	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	5	4	5
29	AK	3	4	3	5	4	3	3	5	4	5	4	4	4	4	4
30	AH	3	4	3	4	3	5	4	4	5	4	3	4	4	3	4
31	APB	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	3	4	4	5
32	akh	3	4	3	5	4	3	3	5	4	5	4	4	5	4	4
33	akn	2	4	3	4	3	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4
TOTAL		117	143	132	150	139	142	138	147	145	150	147	142	145	148	159

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	jumlah
2	3	3	5	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	4	118
4	5	5	5	4	3	4	3	4	5	5	5	5	3	3	119
3	3	5	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	5	4	120
4	5	1	1	4	3	3	4	4	5	1	1	4	3	3	88
5	3	3	5	5	5	5	4	5	3	3	5	5	5	4	131
4	4	2	5	4	2	5	4	4	4	2	5	4	2	4	121
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	139	5	5	139
4	3	5	4	4	5	5	4	4	3	5	4	4	5	4	123
5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	138
5	5	5	5	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	4	140
5	5	5	5	4	3	4	3	4	5	5	5	4	3	3	131
5	4	5	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	4	4	132
5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	5	5	4	3	3	133
5	5	5	5	5	5	3	4	4	5	1	1	4	3	4	146
5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4	146
5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	5	4	2	4	139
5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137
5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	136
4	5	4	4	4	3	5	4	4	3	5	4	4	5	4	126
4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	117
4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	5	5	5	4	107
4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	5	5	4	3	3	118
5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	5	4	134
4	4	5	5	3	4	3	4	4	5	1	1	4	3	3	110
4	3	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4	123
4	3	4	5	3	4	5	4	4	2	5	5	4	2	4	114
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	113
3	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125
4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	124
4	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	125
3	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125
4	4	4	5	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	4	124
4	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	124
155	153	161	167	161	161	165	156	158	158	161	173	177	170	160	4115

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Previous Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Iteration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64																																				

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Rimba Melintang
- B. Tahun Ajaran : 2019 – 2020/ Semester
- C. Sasaran Pelayanan : Kelas X IPA 2
- D. Pelaksana : Siti Roihana
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 19 Agustus 2019
- B. Jam Pelayanan : .09.00 09.30 wib
- C. Waktu Pelaksanaan : 1 X 45 Menit
- D. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- a. Tema : Kejenuhan Belajar
- b. Sumber Materi Layanan: Masalah Masing-masing anggota kelompok

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES
Pemahaman, mampu mengatasi masalah tentang Kejenuhan Belajar .
- B. Pengembangan KES-T
Mengurangi Kejenuhan Belajar.

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- B. Bidang Bimbingan : Kelompok

VI. SARANA

- A. Media : -



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Perlengkapan : buku, pena

VII. SARANA PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN LAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektifitas Sehari-hari) dengan AKURS

A. KES

1. Acuan (A) : Mengamati keaktifan siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok
2. Kompetensi (K) : kemampuan siswa dalam mengurangi Kejenuhan Belajar
3. Usaha (U) : siswa mampu berpikir bagaimana cara mengurangi Kejenuhan Belajar .
4. Rasa (R) : perasaan semangat untuk mengurangi Kejenuhan Belajar
5. Sungguh-sungguh (S): bersungguh-sungguh dalam mengurangi Kejenuhan Belajar

B. KES-T

6. Diharapkan dapat mengentaskan permasalahan Kejenuhan Belajar siswa tak lupa mendekatkan diri kepada Allah SWT.

C. Ridho Tuhan, bersyukur, Ikhlas dan Tabah.

memohon ridho Allah SWT untuk mencapai apa yang diinginkan, bersyukur atas keberhasilannya dan ikhlas serta tawakal jika belum terpenuhi sebagaimana yang diharapkan dan terus berusaha keras untuk mencapainya.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN : TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
2. Mengecek kehadiran, dan mengajak mereka bermimpi kepada siswa yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.

4. Pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok.
5. Pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas konseling kelompok (sukarela, terbuka, normatif dan rahasia).
6. Kesepakatan waktu.

B. LANGKAH PENJAJAKAN : TAHAP PERALIHAN

1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
2. Tanya jawab dan kesiapan anggota untuk mengikuti kegiatan lebih lanjut.
3. Mengenali suasana apabila anggota belum siap memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.
4. Memberikan ulusan umum dan penegasan-penegasan berkenaan dengan memasukkan/ respon/ pengalaman siswa untuk nomor 1,2, dan 3.

C. LANGKAH PENAFSIRAN : TAHAP KEGIATAN

1. Berpikir: anggota kelompok berpikir positif bahwa konseling kelompok ini akan membantu mencari solusi permasalahan yang dihadapi
2. Merasa: anggota kelompok merasa terbantu dalam menyelesaikan permasalahan masing-masing.
3. Bersikap: anggota kelompok saling membantu dan menghargai.
4. Bertindak: anggota kelompok melakukan kegiatan sesuai dengan keputusan yang telah disepakati.
5. Bertanggung jawab: anggota kelompok berjanji akan menjaga kerahasiaan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT: TAHAP PENGAKHIRAN

1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
2. Penilaian segera.
3. Pembahasan kegiatan lanjutan.
4. Ucapan terima kasih dan permintaan maaf.
5. Berdoa
6. Salam penutup.

Mengetahui,
Guru/ Koordinator BK


Mahmuda, S.Pd.I

Pekanbaru, 19 Agustus 2019
Pelaksana


Siti Rohana
NIM: 11413202852

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Rimba Melintang
- B. Tahun Ajaran : 2019 – 2020/ Semester
- C. Sasaran Pelayanan : Kelas X IPA 2
- D. Pelaksana : Siti Roihana
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 26 Agustus 2019
- B. Jam Pelayanan : .09.00 09.30 wib
- C. Waktu Pelaksanaan : 1 X 45 Menit
- D. Tempat Pelaksanaan : Labor IPA

III. MATERI PEMBELAJARAN

- a. Tema : Kejenuhan Belajar
- b. Sumber Materi Layanan: Masalah Masing-masing anggota kelompok

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES
Pemahaman, mampu mengatasi masalah tentang Kejenuhan Belajar .
- B. Pengembangan KES-T
Mengurangi Kejenuhan Belajar.

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- B. Bidang Bimbingan : Kelompok

VI. SARANA

- A. Media : -

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Perlengkapan : buku, pena

VII. SARANA PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN LAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektifitas Sehari-hari) dengan AKURS

A. KES

1. Acuan (A) : Mengamati keaktifan siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok
2. Kompetensi (K) : kemampuan siswa dalam mengurangi Kejenuhan Belajar
3. Usaha (U) : siswa mampu berpikir bagaimana cara mengurangi Kejenuhan Belajar .
4. Rasa (R) : perasaan semangat untuk mengurangi Kejenuhan Belajar
5. Sungguh-sungguh (S): bersungguh-sungguh dalam mengurangi Kejenuhan Belajar

B. KES-T

6. Diharapkan dapat mengentaskan permasalahan Kejenuhan Belajar siswa tak lupa mendekatkan diri kepada Allah SWT.

C. Ridho Tuhan, bersyukur, Ikhlas dan Tabah.

memohon ridho Allah SWT untuk mencapai apa yang diinginkan, bersyukur atas keberhasilannya dan ikhlas serta tawakal jika belum terpenuhi sebagaimana yang diharapkan dan terus berusaha keras untuk mencapainya.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN : TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
2. Mengecek kehadiran, dan mengajak mereka bermimpi kepada siswa yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.

4. Pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok.
5. Pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas konseling kelompok (sukarela, terbuka, normatif dan rahasia).
6. Kesepakatan waktu.

B. LANGKAH PENJAJAKAN : TAHAP PERALIHAN

1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
2. Tanya jawab dan kesiapan anggota untuk mengikuti kegiatan lebih lanjut.
3. Mengenali suasana apabila anggota belum siap memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.
4. Memberikan ulusan umum dan penegasan-penegasan berkenaan dengan memasukkan/ respon/ pengalaman siswa untuk nomor 1,2, dan 3.

C. LANGKAH PENAFSIRAN : TAHAP KEGIATAN

1. Berpikir: anggota kelompok berpikir positif bahwa konseling kelompok ini akan membantu mencari solusi permasalahan yang dihadapi
2. Merasa: anggota kelompok merasa terbantu dalam menyelesaikan permasalahan masing-masing.
3. Bersikap: anggota kelompok saling membantu dan menghargai.
4. Bertindak: anggota kelompok melakukan kegiatan sesuai dengan keputusan yang telah disepakati.
5. Bertanggung jawab: anggota kelompok berjanji akan menjaga kerahasiaan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT: TAHAP PENGAKHIRAN

1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
2. Penilaian segera.
3. Pembahasan kegiatan lanjutan.
4. Ucapan terima kasih dan permintaan maaf.
5. Berdoa
6. Salam penutup.

Mengetahui,
Guru/ Koordinator BK


Mahmuda, S.Pd.I

Pekanbaru, 26 Agustus 2019

Pelaksana


Siti Roihana

NIM: 11413202852

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Rimba Melintang
- B. Tahun Ajaran : 2019 – 2020/ Semester
- C. Sasaran Pelayanan : Kelas X IPA 2
- D. Pelaksana : Siti Roihana
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 2 September 2019
- B. Jam Pelayanan : .09.00 09.30 wib
- C. Waktu Pelaksanaan : 1 X 45 Menit
- D. Tempat Pelaksanaan : Labor IPA

III. MATERI PEMBELAJARAN

- a. Tema : Kejenuhan Belajar
- b. Sumber Materi Layanan: Masalah Masing-masing anggota kelompok

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES
Pemahaman, mampu mengatasi masalah tentang Kejenuhan Belajar .
- B. Pengembangan KES-T
Mengurangi Kejenuhan Belajar.

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- B. Bidang Bimbingan : Kelompok

VI. SARANA

- A. Media : -

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Perlengkapan : buku, pena

VII. SARANA PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN LAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektifitas Sehari-hari) dengan AKURS

A. KES

1. Acuan (A) : Mengamati keaktifan siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok
2. Kompetensi (K) : kemampuan siswa dalam mengurangi Kejenuhan Belajar
3. Usaha (U) : siswa mampu berpikir bagaimana cara mengurangi Kejenuhan Belajar .
4. Rasa (R) : perasaan semangat untuk mengurangi Kejenuhan Belajar
5. Sungguh-sungguh (S): bersungguh-sungguh dalam mengurangi Kejenuhan Belajar

B. KES-T

6. Diharapkan dapat mengentaskan permasalahan Kejenuhan Belajar siswa tak lupa mendekatkan diri kepada Allah SWT.

C. Ridho Tuhan, bersyukur, Ikhlas dan Tabah.

memohon ridho Allah SWT untuk mencapai apa yang diinginkan, bersyukur atas keberhasilannya dan ikhlas serta tawakal jika belum terpenuhi sebagaimana yang diharapkan dan terus berusaha keras untuk mencapainya.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN : TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
2. Mengecek kehadiran, dan mengajak mereka bermimpi kepada siswa yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.

4. Pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok.
5. Pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas konseling kelompok (sukarela, terbuka, normatif dan rahasia).
6. Kesepakatan waktu.

B. LANGKAH PENJAJAKAN : TAHAP PERALIHAN

1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
2. Tanya jawab dan kesiapan anggota untuk mengikuti kegiatan lebih lanjut.
3. Mengenali suasana apabila anggota belum siap memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.
4. Memberikan ulusan umum dan penegasan-penegasan berkenaan dengan memasukkan/ respon/ pengalaman siswa untuk nomor 1,2, dan 3.

C. LANGKAH PENAFSIRAN : TAHAP KEGIATAN

1. Berpikir: anggota kelompok berpikir positif bahwa konseling kelompok ini akan membantu mencari solusi permasalahan yang dihadapi
2. Merasa: anggota kelompok merasa terbantu dalam menyelesaikan permasalahan masing-masing.
3. Bersikap: anggota kelompok saling membantu dan menghargai.
4. Bertindak: anggota kelompok melakukan kegiatan sesuai dengan keputusan yang telah disepakati.
5. Bertanggung jawab: anggota kelompok berjanji akan menjaga kerahasiaan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT: TAHAP PENGAKHIRAN

1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
2. Penilaian segera.
3. Pembahasan kegiatan lanjutan.
4. Ucapan terima kasih dan permintaan maaf.
5. Berdoa
6. Salam penutup.

Mengetahui,
Guru/ Koordinator BK


Mahmuda, S.Pd.I

Pekanbaru, 2 September 2019

Pelaksana


Siti Roihana

NIM: 11413202852

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Rimba Melintang
- B. Tahun Ajaran : 2019 – 2020/ Semester
- C. Sasaran Pelayanan : Kelas X IPA 2
- D. Pelaksana : Siti Roihana
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 9 September 2019
- B. Jam Pelayanan : .09.00 09.30 wib
- C. Waktu Pelaksanaan : 1 X 45 Menit
- D. Tempat Pelaksanaan : Labor IPA

III. MATERI PEMBELAJARAN

- a. Tema : Kejenuhan Belajar
- b. Sumber Materi Layanan: Masalah Masing-masing anggota kelompok

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES
Pemahaman, mampu mengatasi masalah tentang Kejenuhan Belajar .
- B. Pengembangan KES-T
Mengurangi Kejenuhan Belajar.

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- B. Bidang Bimbingan : Kelompok

VI. SARANA

- A. Media : -

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Perlengkapan : buku, pena

VII. SARANA PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN LAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektifitas Sehari-hari) dengan AKURS

A. KES

1. Acuan (A) : Mengamati keaktifan siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok
2. Kompetensi (K) : kemampuan siswa dalam mengurangi Kejenuhan Belajar
3. Usaha (U) : siswa mampu berpikir bagaimana cara mengurangi Kejenuhan Belajar .
4. Rasa (R) : perasaan semangat untuk mengurangi Kejenuhan Belajar
5. Sungguh-sungguh (S): bersungguh-sungguh dalam mengurangi Kejenuhan Belajar

B. KES-T

6. Diharapkan dapat mengentaskan permasalahan Kejenuhan Belajar siswa tak lupa mendekatkan diri kepada Allah SWT.

C. Ridho Tuhan, bersyukur, Ikhlas dan Tabah.

memohon ridho Allah SWT untuk mencapai apa yang diinginkan, bersyukur atas keberhasilannya dan ikhlas serta tawakal jika belum terpenuhi sebagaimana yang diharapkan dan terus berusaha keras untuk mencapainya.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN : TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
2. Mengecek kehadiran, dan mengajak mereka bermpati kepada siswa yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing siwa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.

4. Pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok.
5. Pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas konseling kelompok (sukarela, terbuka, normatif dan rahasia).
6. Kesepakatan waktu.

B. LANGKAH PENJAJAKAN : TAHAP PERALIHAN

1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
2. Tanya jawab dan kesiapan anggota untuk mengikuti kegiatan lebih lanjut.
3. Mengenali suasana apabila anggota belum siap memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.
4. Memberikan ulusan umum dan penegasan-penegasan berkenaan dengan memasukkan/ respon/ pengalaman siswa untuk nomor 1,2, dan 3.

C. LANGKAH PENAFSIRAN : TAHAP KEGIATAN

1. Berpikir: anggota kelompok berpikir positif bahwa konseling kelompok ini akan membantu mencari solusi permasalahan yang dihadapi
2. Merasa: anggota kelompok merasa terbantu dalam menyelesaikan permasalahan masing-masing.
3. Bersikap: anggota kelompok saling membantu dan menghargai.
4. Bertindak: anggota kelompok melakukan kegiatan sesuai dengan keputusan yang telah disepakati.
5. Bertanggung jawab: anggota kelompok berjanji akan menjaga kerahasiaan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT: TAHAP PENGAKHIRAN

1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
2. Penilaian segera.
3. Pembahasan kegiatan lanjutan.
4. Ucapan terima kasih dan permintaan maaf.
5. Berdoa
6. Salam penutup.

Mengetahui,
Guru/ Koordinator BK


Mahmuda, S.Pd.I

Pekanbaru, 9 September 2019
Pelaksana


Siti Rohana
NIM: 11413202852

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Rimba Melintang
- B. Tahun Ajaran : 2019 – 2020/ Semester
- C. Sasaran Pelayanan : Kelas X IPA 2
- D. Pelaksana : Siti Roihana
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 16 September 2019
- B. Jam Pelayanan : .09.00 09.30 wib
- C. Waktu Pelaksanaan : 1 X 45 Menit
- D. Tempat Pelaksanaan : Labor IPA

III. MATERI PEMBELAJARAN

- a. Tema : Kejenuhan Belajar
- b. Sumber Materi Layanan: Masalah Masing-masing anggota kelompok

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES
Pemahaman, mampu mengatasi masalah tentang Kejenuhan Belajar .
- B. Pengembangan KES-T
Mengurangi Kejenuhan Belajar.

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- B. Bidang Bimbingan : Kelompok

VI. SARANA

- A. Media : -



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Perlengkapan : buku, pena

VII. SARANA PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN LAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektifitas Sehari-hari) dengan AKURS

A. KES

1. Acuan (A) : Mengamati keaktifan siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok
2. Kompetensi (K) : kemampuan siswa dalam mengurangi Kejenuhan Belajar
3. Usaha (U) : siswa mampu berpikir bagaimana cara mengurangi Kejenuhan Belajar .
4. Rasa (R) : perasaan semangat untuk mengurangi Kejenuhan Belajar
5. Sungguh-sungguh (S): bersungguh-sungguh dalam mengurangi Kejenuhan Belajar

B. KES-T

6. Diharapkan dapat mengentaskan permasalahan Kejenuhan Belajar siswa tak lupa mendekatkan diri kepada Allah SWT.

C. Ridho Tuhan, bersyukur, Ikhlas dan Tabah.

memohon ridho Allah SWT untuk mencapai apa yang diinginkan, bersyukur atas keberhasilannya dan ikhlas serta tawakal jika belum terpenuhi sebagaimana yang diharapkan dan terus berusaha keras untuk mencapainya.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN : TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
2. Mengecek kehadiran, dan mengajak mereka bermimpi kepada siswa yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.

4. Pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok.
5. Pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas konseling kelompok (sukarela, terbuka, normatif dan rahasia).
6. Kesepakatan waktu.

B. LANGKAH PENJAJAKAN : TAHAP PERALIHAN

1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
2. Tanya jawab dan kesiapan anggota untuk mengikuti kegiatan lebih lanjut.
3. Mengenali suasana apabila anggota belum siap memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.
4. Memberikan ulusan umum dan penegasan-penegasan berkenaan dengan memasukkan/ respon/ pengalaman siswa untuk nomor 1,2, dan 3.

C. LANGKAH PENAFSIRAN : TAHAP KEGIATAN

1. Berpikir: anggota kelompok berpikir positif bahwa konseling kelompok ini akan membantu mencari solusi permasalahan yang dihadapi
2. Merasa: anggota kelompok merasa terbantu dalam menyelesaikan permasalahan masing-masing.
3. Bersikap: anggota kelompok saling membantu dan menghargai.
4. Bertindak: anggota kelompok melakukan kegiatan sesuai dengan keputusan yang telah disepakati.
5. Bertanggung jawab: anggota kelompok berjanji akan menjaga kerahasiaan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT: TAHAP PENGAKHIRAN

1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
2. Penilaian segera.
3. Pembahasan kegiatan lanjutan.
4. Ucapan terima kasih dan permintaan maaf.
5. Berdoa
6. Salam penutup.

Mengetahui,
Guru/ Koordinator BK


Mahmuda, S.Pd.I

Pekanbaru, 16 September 2019
Pelaksana


Siti Roihana
NIM: 11413202852

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H. R. Soebrandt No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
Fax. (0761) 561647 Web: www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/19307/2018
Sifat : Biasa
Lamp. : -
Hal : *Pembimbing Skripsi*

Pekanbaru, 05 November 2018

Kepada
Yth.
Dr. H. Muslim Afandi, M.Pd.

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : SITI ROIHANA
NIM : 11413202852
Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam
Judul : EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING
KELOMPOK BEHAVIORAL UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
ROKAN HILIR
Waktu : 6 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Manajemen Pendidikan Islam Redaksi dan teknik penulisan skripsi, sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terima kasih.

Wassalam

an Dekan
KEMENTERIAN AGAMA
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU
Alimuddin, M.Ag
19660924 199503 1 002

Tembusan :
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR DISPOSISI

INDEKS BERKAS KODE :	
HAL : Pengajuan Sinopsis	
TANGGAL : 16 Agustus 2018	
ASAL : STH Rohana	
TANGGAL PENYELESAIAN : SIFAT :	
INFORMASI Setelah diarahkan maka judul yang bersangkutan dapat dilanjutkan, mohon agar ditunjuk sebagai pembimbing: <i>Dr. H. Muslim Afandi, M.Pd.</i>	DITERUSKAN KEPADA: 1. Kajur MPI Catatan Kajur MPI a. <i>Sinopsis diterima</i> b. c. d.
Pekanbaru, 30-10-2018 Kajur MPI, <i>M. Khalilullah, S.Ag., M.A.</i> NIP. 19781010 200710 1 004	DITERUSKAN KEPADA: 2. Wakil Dekan I
*) 1. Kepada bawahan "instruksi" atau "informasi" 2. Kepada atasan "informasi" coret "instruksi"	

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Acc. Sinopsis dikur
Kajur MPI 30/2008
10*

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING
KELOMPOK BEHAVIORAL UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI I ROKAN HILIR**



UIN SUSKA RIAU

Oleh

SITI ROIHANA

NIM. 11413202852

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1440 H/2018 M**

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING
KELOMPOK BEHAVIORAL UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI I
RIMBA MELINTANG**

*Acc
Untuk disetujui
12/12/18
Muslim Afandi*



UIN SUSKA RIAU

Oleh

Siti Roihana
NIM. 11413202852

DOSEN PEMBIMBING : Dr. H. Muslim Afandi, M. Pd

PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM

KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PEKANBARU

2018 M/1440 H

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING
KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH
ATAS NEGERI I RIMBA MELINTANG**



UIN SUSKA RIAU

Oleh

Siti Roihana

NIM. 11413202852

*Acc untuk
d lanjutkan
4/7-2019*

DOSEN PEMBIMBING : Dr. H. Muslim Afandi, M. Pd

PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM

KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PEKANBARU

2019 M/1440 H

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING
KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH
ATAS NEGERI I RIMBA MELINTANG**

SKRIPSI

Agc
Mungosah
26 19
11
Muslim Afandi



UIN SUSKA RIAU

Oleh

Siti Roihana
NIM. 11413202852

DOSEN PEMBIMBING

Dr. H. Muslim Afandi, M. Pd

PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM

KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PEKANBARU

1441 H/ 2019M

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
amat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA SKRIPSI MAHASISWA

- Jenis yang dibimbing : Skripsi
 - Seminar usul Penelitian :
 - Penulisan Laporan Penelitian :
- Nama Pembimbing : Dr. H. Muslim Afandi, M. Pd
 - Nomor Induk Pegawai (NIP) : 196507151994021001
- Nama Mahasiswa : Siti Roihana
- Nomor Induk Mahasiswa : 11413202852
- Kegiatan : Bimbingan

No	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	Keterangan
1.	31/6 19	Perbaikan proposal setelah forum	P. Afandi	
2.	31/7 19	Instrumen peneliti	P. Afandi	
3.	3/8 19	Penulisan 2 & bab teoritik acc custumer	P. Afandi	
4.	10/8 19	Koreksi semua bab & penulisan	P. Afandi	
5.	10/10 19	Arahan pengisian data lapangan	P. Afandi	
6.	10/11 19	Koreksi hasil olah data & kesimpulan	P. Afandi	
7.	26/11 19	Koreksi akhir & acc penugasan	P. Afandi	

Pekanbaru, 26 November 2019
Pembimbing,

P. Afandi

Dr. H. Muslim Afandi, M. Pd
NIP. 196507151994021001

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H. R. Soebrantas No. 155 Km 16 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
Fax. (0761) 561647 Web www.its.uinsuska.ac.id, E-mail: effak_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/107/2018
Sifat : Biasa
Lamp. : -
Hal : **Mohon Izin Melakukan PraRiset**

Pekanbaru, 03 Januari 2018

Kepada
Yth. Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Rimba Melintang
di
Tempat

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : SITI ROIHANA
NIM : 11413202852
Semester/Tahun : VII (Tujuh) / 2018
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

an, Dekan
Wakil Dekan III

Prof. Dr. Hairunas, M.Ag.
NIP. 19720828200604 1 002

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 RIMBA MELINTANG**

Jalan Pendidikan - Rimba Melintang
E-Mail : smn1rimbamelintang@gmail.com
NSS : 301091004014

NIS : 300140

Kode Pos 28953
No. Telp/HP. 081371121113
NPSN : 10405368



Akreditasi : B (BAN Sekolah 12 November 2012, Nomor : 293/BAP-SM/KP-09/XI/2012)

Rimba Melintang, 11 Januari 2018

Nomor : 424/SMAN.1/RM/04/2018/135
Hal : **Penelitian / Riset**

Kepada Saudara / i
SITI ROIHANA
Di
Tempat

Berdasarkan surat yang telah kami terima tertanggal 11 Januari 2018 dengan Nomor :
Un.04/F.II.4/PP.00.9/107/2018 bahwa nama yang bersangkutan dibawah ini :

Nama : **SITI ROIHANA**
NIM : 11413202852
Semester/Tahun : VII (Tujuh) / 2018
Fakultas / Jurusan : Tarbiyah dan Keguruan UIN SUSKA Riau
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Lokasi : **SMA NEGERI 1 RIMBA MELINTANG**

Yang bersangkutan telah diberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Rimba Melintang
Kecamatan Rimba Melintang Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau.

Demikian Surat penelitian ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan seperlunya dan kami ucapkan
terima kasih.

Mengetahui,
Kepala Sekolah



RINALDI, S.Pd, M.Pd
NIP.197707132015021002

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
 Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/24866
 TENTANG



182010

PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau, Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/11403/2019 Tanggal 29 Juli 2019**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Nama | : SITI ROIHANA |
| 2. NIM / KTP | : 11413202852 |
| 3. Program Studi | : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM |
| 4. Jenjang | : S1 |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENEGAH ATAS NEGERI 1 RIMBA MELINTANG |
| 7. Lokasi Penelitian | : SEKOLAH MENEGAH ATAS NEGERI 1 RIMBA MELINTANG |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai, tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 31 Juli 2019



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
 DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 PROVINSI RIAU**
 EVAREFITA, SE, M.Si
 Pembina Utama Muda
 NIP. 19720628.199703.2.004

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau
3. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H. R. Soebrantas No. 155 Km. 18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
Fax. (0761) 561647 Web. www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: effak_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/11403/2019 Pekanbaru, 29 Juli 2019 M
Sifat : Biasa
Lamp. : 1 (Satu) Proposal
Hal : **Mohon Izin Melakukan Riset**

Kepada
Yth. Gubernur Riau
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu
Satu Pintu
Provinsi Riau
Di Pekanbaru

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh
Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : SITI ROIHANA
NIM : 11413202852
Semester/Tahun : X (Sepuluh)/ 2019
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya : Efektifitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri I Rimba Melintang
Lokasi Penelitian : Sekolah Menengah Atas Negeri I Rimba Melintang Rokan Hilir
Waktu Penelitian : 3 Bulan (29 Juli 2019 s.d 29 Oktober 2019)

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n. Rektor
Dekan

Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19740704 199803 1 001

Tembusan :
Rektor UIN Suska Riau

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN

JALAN CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. 22552/21553
PEKANBARU

Pekanbaru, 07 AUG 2019

No : 800/Disdik/1.3/2019/9643
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : Izin Riset / Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SMAN 1 Rimba Melintang

di-
Tempat

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/24866 Tanggal 31 juli 2019 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : SITI ROIHANA
NIM : 11413202852
Program Studi : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
Jenjang : S1
Alamat : PEKANBARU
Judul Penelitian : EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DISEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 RIMBA MELINTANG

Lokasi Penelitian : SMA NEGERI 1 RIMBA MELINTANG

Dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk dapat memberikan yang bersangkutan berbagai informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian
2. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
3. Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
PROVINSI RIAU
SEKRETARIS



AHYU SUHENDRA, SE

Pembina

NIP. 19711209 200012 1 006

Tembusan:
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN SMA NEGERI 1 RIMBA MELINTANG

Jalan Pendidikan - Rimba Melintang
E-Mail : smn1rimbamelintang@gmail.com
NSS : 301091004014

NIS : 300140

Kode Pos 28953
No. Telp/HP. 081371121113
NPSN : 10405368



Akreditasi : B (BAN Sekolah 12 November 2012, Nomor : 293/BAP-SM/KP-09/XI/2012)

Rimba Melintang, 30 September 2019

Nomor : 422/SMAN.1/RM/04/08/2019/008
Hal : Riset / Penelitian

Kepada Saudara / i
SITI ROIHANA

di

Tempat

Berdasarkan surat yang telah kami terima tertanggal 12 Agustus 2019 dengan Nomor : 800/Disdik/1.3/2019/9643 bahwa nama yang bersangkutan dibawah ini :

Nama : **SITI ROIHANA**
NIM : 11413202852
Program Studi : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
Jenjang : S1
Alamat : PEKANBARU
Judul : **EFEKTIFITAS TEKNIK RELASI DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENEGAH ATAS NEGERI 1 RIMBA MELINTANG.**
Lokasi : **SMA NEGERI 1 RIMBA MELINTANG**

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Rimba Melintang Kecamatan Rimba Melintang Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau.

Demikian Surat penelitian ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan seperlunya dan kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Kepala Sekolah



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

**PENGESAHAN PERBAIKAN
UJIAN PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Siti Roihana
Nomor Induk Mahasiswa : 11413202852
Hari/Tanggal Ujian : Senin, 4 Maret 2019
Judul Proposal Ujian : EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA N 1 RIMBA MELINTANG
Isi Proposal : Proposal ini sudah sesuai dengan masukan dan saran yang Dalam Ujian proposal

No	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	
			PENGUJI I	PENGUJI II
1.	Dra. Suhertina, M.Pd	PENGUJI I		
2.	Irawati, spd, Mpd	PENGUJI II		

Mengetahui
a.n. Dekan
Wakil Dekan I

Dr. Drs. Afimuddin, M.ag.
NIP. 196609241995003 1 002

Pekanbaru, 05/7/2019.....
Peserta Ujian Proposal

Siti Roihana
NIM.11413202852

DOKUMENTASI

© Ha



rif Kasim Ria

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





RIWAYAT HIDUP PENULIS

Penulis bernama Siti Roihana, lahir pada tanggal 06 April 1996 di Rimba Melintang Kecamatan Rimba Melintang Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau. Penulis merupakan anak ke 9 dari 10 bersaudara dari pasangan ayahanda Syamsul Kamar dan ibunda Dahniar. Penulis tumbuh dan berkembang dilingkungan keluarga yang sederhana. Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis adalah Sekolah MI HW Rimba Melintang, lulus pada tahun 2007. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di MTS HW Rimba Melintang, lulus pada tahun 2010. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan di SMA negeri 1 Rimba Melintang, lulus pada tahun 2013. Kemudian pada tahun 2014 penulis melanjutkan studi ke Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada bulan Juli 2017 penulis mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang berlokasi di Desa Sialang Hulu, Kecamatan Batu Hampar Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau, dan selanjutnya penulis melaksanakan Praktik Lapangan Konseling Pendidikan di Sekolah (PPL) selama 2 bulan dari bulan Februari sampai dengan bulan April di SMA Negeri 2 Siak Hulu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.